தமிழ்நாடு மகள
மேம்பாட்டு முற்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத

Volume No.: 11 Issue No.: 09Price: Rs: 5/- Month: January 2010

நேர்காணல்
இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் வங்கியின்
எஸ். என். மிஸ்ரா »6

சுய உதவிக் குழுக்கள் தொடர்
வெற்றியை நோக்கி
ஒரு பயணம் »12

வரலாற்றில் மகளிர்
சங்கீத கலாநிதி
எம். எஸ். சுப்புலட்சுமி »16

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

வரலாற்றில்
தமிழர் திருநாள்

Annual Subscription: 60/-

ஆரோக்கியமான குழந்தை நம் பொறுப்பு!

ஆரோக்கியமான குழந்தை பெற ஆசையா?
நம்பிக்கை மையம் வாருங்கள்!

பெற்றோர்-சேய் நலத்திட்டத்தின் மூலம் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுங்கள்.

நம்பிக்கை மையம்

- அனைத்து அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனைகள்
- மாவட்டத் தலைமை அரசு மருத்துவமனைகள்
- ஆரம்ப சுகாதார மையங்கள்

ஆகிய இடங்களில் உள்ளன

TANSACS

தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கம், சென்னை - 600 008.

APAC-VHS

TAI-VHS

உள்ளே...

மணிமேகலை விருது பெற்ற படவேடு ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு » 5

மணிமேகலை விருது பெற்றுள்ள இக் கூட்டமைப்பில் உறுப்பினராக உள்ள சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களின் குடும்பங்கள் இன்று பொருளாதார ரீதியாக முன்னேற்றம் அடைந்து வருகின்றன என்பது நம் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது.

உழைப்பே உயர்வு » 10

நான்கு மாதத்திற்கு ஒருமுறை ரூ. 45 ஆயிரம் முதல் ரூ. 47 ஆயிரம் வரை வருவாய் பெறுகின்றனர். தனிநபர் தொழிலாக கறிக்கடை, ஜவுளிக்கடை, பெட்டிக்கடை, கால்நடைகள் வளர்த்தல் போன்றவற்றிலும் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

வெற்றியை நோக்கி ஒரு பயணம் » 12

26

தரணியில் மகிழ்ச்சி

தமிழர் திருநாள் வந்ததே
தரணியில் மகிழ்ச்சி நிறைந்ததே
புத்தாடை தான் அணிந்து...

18

உயிர் குடிக்கும்
நோய்களின் சங்கமம்

25

கேள்வி பதில்

22

வரலாற்றில் தமிழர் திருநாள்

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித்துறை

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

முற்றம்

மலர் 11 இதழ் 09 ஜனவரி 2010

கௌரவ ஆசிரியர்
திரு. த. உதயச்சந்திரன், இ.ஆ.ப.,
மேலாண்மை இயக்குநர்,
தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம்

ஆசிரியர்
திரு. எஸ். சின்னப்பன்
செயலர், முற்றம்

நிர்வாக ஆசிரியர்
திரு. ம. மனோகர சிங்
கூடுதல் இயக்குநர்,

பொறுப்பாசிரியர்
திரு. வெ. இராமமூர்த்தி
மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்,

நிதி நிர்வாகம்
திரு. எம். வி. சுப்ரமணியன்
நிதி ஆலோசகர்

ஆசிரியர் குழு
திரு. கோ. காந்தி காளிதாசன்
முதுநிலை மேலாளர் – கணினி

திருமதி. கா. காளத்தி
திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர், டி.என்.வி.ஆர்.சி.,

வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்
திருமதி. மாலதி ஹெலன்
தகவல் தொடர்பு வல்லுநர்,

உதவி ஒருங்கிணைப்பாளர் – முற்றம்
திரு. ஏ. கண்ணன்

கணக்கர்
திருமதி. சு. சசிகலா

கணினி வடிவமைப்பு
திரு. மு. செல்வம்

பிழை திருத்துபவர்
திரு. எஸ். எஸ். ரவிச்சந்திரன்

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :
ஆசிரியர், 'முற்றம்'
தபால் பெட்டி எண். 3226
100, அண்ணா சாலை, கிண்டி,
சென்னை – 600 032.
தொலைபேசி: 044–2230 1801,
4202 7635
தொலைநகல்: 044–4202 7635,
044–2235 2751

முற்றம் இதழ் தமிழ்நாடு மகளிர்
நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் ஆதரவுடன்
வெளியிடப்படுகிறது

ஆசிரியரிடமிருந்து

கல்வி பொங்கட்டும்...

அன்புள்ள வாசகர்களுக்கு,

தமிழர் திருநாள், பொங்கல் திருநாளை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடி யிருப்பீர்கள். தமிழர்களுக்கென்று தனி அடையாளத்தை கொடுக்கும் அளவுகோள்களில் ஒன்றுதான் தமிழர்களால் கொண்டாடப்படும் பொங்கல் திருவிழா. இப்பொங்கல் திருவிழாவானது தமிழின் சிறப்பையும், தமிழகத் தின் பெருமையையும், தமிழர் கலாச்சாரத்தின் பெருமையையும் உலகிற்கு எடுத்துக்காட்டும் ஒரு சிறப்பு நிகழ்வாகும். தமிழர்களின் உழைப்பு உலகில் பல நாடுகளை உருவாக்கியிருக்கிறதை என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. திராவிட மொழிகளின் தாய் மொழியாக விளங்கும் தமிழ் மொழி இன்று செம்மொழியாக ஏற்கப்பட்டுள்ளதற்கு தமிழக முதல்வர் காரணமாக இருக்கின்றார் என்பது பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று.

பேரறிஞர் அண்ணா அவர்கள் 1967ம் ஆண்டு தமிழகத்தின் ஆட்சிப் பொறுப்பை ஏற்றவுடனேயே சென்னை மாகாணம் என்ற பெயரை மாற்றி தமிழ்நாடு என்று பெயர் சூட்டினார். வெவ்வேறு மொழிகளில் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்த தமிழ் சொற்களை, சரியான தமிழாக்கம் செய்து மீண்டும் வழக்கத்திற்கு கொண்டு வந்தவர் அறிஞர் அண்ணா அவர்கள். தமிழர்கள் சுய மரியாதையுடன் வாழ்வதற்கு அரும்பாடுபட்டவர் தந்தை பெரியார் அவர்கள். தை மாதத் தொடக்கத்தை தமிழ் வருடப் பிறப்பாக மாற்றி பொங்கல் திருநாளை பெரும் விழாவாகக் கொண்டாடச் செய்து, தமிழை செம்மொழியாகக் கொண்டு வந்ததோடு, பல தமிழ் காவியங்களையும் படைத்து தமிழ்நாட்டை இந்தியா வின் முதன்மை மாநிலங்களில் ஒன்றாக மாற்றிய பெருமை நமது தமிழக முதல்வரையே சாரும்.

பொங்கல், மாட்டுப் பொங்கல், காணும் பொங்கல், ஆற்றுத் திருவிழா என்று கொண்டாட்டங்களுக்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல், நமது தாய் மொழியாம் தமிழ் மொழியின் பெருமையை உணர வேண்டும், தமிழர்களின் பண்பாட்டை அறிந்து கொள்ள வேண்டும், தமிழுக்காகப் பாடுபட்டவர்களின் உழைப்பினைப் பாராட்டி நன்றியுணர்வை காட்டும் பண்பை பெற்றிருக்க வேண்டும். பொங்கல் முடிந்தாலும் அதன் அர்த்தத்தை அனைவரும் அறிந்து கொள்ளவே இவைகளை எடுத்துக் கூற வேண்டியுள்ளது.

பொங்கல் விழா கொண்டாட்டங்கள் முடிந்து, ஆண்டு இறுதி தேர்வுக்கு பிள்ளைகளை தயார் செய்யும் பணியில் பெற்றோர்கள் ஈடுபடும் நாட்கள் நெருங்கி விட்டது. பிள்ளைகள் படிப்பதற்கேற்ற சாதகமான சூழ்நிலையை வீடுகளில் ஏற்படுத்தி தர வேண்டியது அவசியமான ஒன்றாகும். இதற்கு பெற்றோர்களும், மற்றவர்களும் சில தியாகங்களைச் செய்ய வேண்டியுள்ளது. குழந்தைகளுக்கு சரியாக வழிகாட்டுங்கள். தேர்வில் வெற்றி பெற அவர்களுக்கு உற்சாகம் ஊட்டுங்கள்.

இப்படிக்கு

(எஸ். சின்னப்பன்)
முற்றம் ஆசிரியர்

வழிகாட்டும்

ஒரு நல்ல புத்தகம் நல்ல நண்பனுக்கு சமம். முற்றம் எங்களின் நலத்தை மட்டும் விரும்பும் நண்பன். வாழ்க்கை என்பது வாழும் வரை. எங்களின் வாழ்வுள்ளவரை முற்றம் வழிகாட்டும் என்று நம்புகின்றோம். நாற்றங்கால் முதல் நாட்டு நலன் வரை அனைத்தையும் எங்களுக்கு எடுத்துரைக்கின்றது. உன்னால் முடியும் பெண்ணே முனைந்து வா என அழைத்து, முற்றம் எங்களுக்கு வழிகாட்டுகின்றது.

திருமதி. ராதாமணி ரமாராஜ்,
ஸ்ரீ மங்கை மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
குரல்குட்டை, கோவை மாவட்டம்.

வாழ்வில் ஒளியேற்றும்

முற்றத்துப் படிகளில் ஏறத்துடிக்கும் மதுரம் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் வணக்கத்துடன் எழுதிக் கொண்டது. இரண்டு மாத காலமாகத்தான் தங்களின் முற்றம் மாத இதழை நாங்கள் படிக்கிறோம். எத்தனை தகவல்கள், அத்தனையும் இத்தனை காலம் தவற விட்டோமே? பெண்களின் வாழ்வில் ஒளியேற்றும் முற்றத்திற்கு எங்கள் வாழ்த்துகள்.

திருமதி. விஜயலட்சுமி விஜயசங்கர்
மதுரம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
சென்னை

www.tamilnaduwomen.org/murtram

ஆர்வம் எழுகிறது

முற்றம் இதழில் இடம்பெற்றுள்ள வெற்றியை நோக்கி ஒரு பயணம் பகுதியில் பிரதிநிதிகளின் பொறுப்புகள் பற்றி தெரிந்து கொண்டேன். இது குழுவில் முதல் பிரதிநிதியாக இருக்கும் எனக்கு மிகவும் பயன் உள்ளதாக இருந்தது. மேலும் முற்றம் இதழில் வெளிவந்த வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் மக்கள் கற்றல் மையம் (மகமை) பற்றி அறிந்து கொண்டேன். மகமைப் பற்றி படித்த பின்பு மகமையில் வல்லுநர் ஆக வேண்டும் என்ற ஆர்வம் எழுகிறது. மொத்தத்தில் முற்றம் இதழில் வெளியாகும் அனைத்து செய்திகளும் மகளிர்க்கு மிகவும் பயன் உள்ளதாக உள்ளது.

மகளிர் பயன் பெறும் வண்ணம் மேலும் மேலும் பல்வேறு செய்திகளை முற்றம் இதழில் வெளியிட வேண்டும் என்று ஆசிரியர் அவர்களை அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன். முற்றத்திற்கு எனது வணக்கங்கள்.

திருமதி. தேவி பாலாஜி (கணக்காளர்)
கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம்
வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்
சன்னது புதுக்குடி

"மகளிர் முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் வண்ணம் செய்திகள் பலவற்றை தாங்கி வரும் முற்றத்திற்கு எங்கள் நன்றி."

கவிதை, உடல் நலக் குறிப்புகள், சிறப்புக் கட்டுரைகள், தங்கள் பகுதியில் நடைபெறும் சுய உதவிக் குழுக்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றை சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் தக்க புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளில் தகுதி வாய்ந்தவைகள் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். மேலும் சுய உதவிக் குழுக்களின் வெற்றிக் கதைகள், குழுவின் செயல்பாடுகள் போன்றவற்றையும் புகைப்படத்துடன் அனுப்பினால் அவைகளும் முற்றம் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும்.

– ஆசிரியர், முற்றம்

மின்னஞ்சல் : wdcmutram@yahoo.com wdcmutram@gmail.com

கோயம்புத்தூர் மாவட்டம்

வெற்றி மகளிர் சுய உதவிக் குழு

கோவை மாவட்டம், போத்தனூர் கே. கே. நகர் பகுதியில் கடந்த 2002 ஆம் ஆண்டு முதல் செயல்பட்டு வருகிறது வெற்றி மகளிர் சுய உதவிக் குழு. இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் அளிக்கப்பட்ட பல்வேறு பயிற்சிகளைப் பெற்றுள்ளனர்.

சுழல் நிதி, பொருளாதாரக் கடன் போன்றவைகளைப் பெற்று, சணல் பைகள், அலுவலக கோப்புகள், திருமணத் தாம்பூல பைகள், கல்லூரி மற்றும் பள்ளி மாணவர்களுக்கு ஏற்ற பைகள் போன்ற பல்வேறு வகையான பைகளை சணலில் உற்பத்தி செய்து விற்பனை செய்து வருகின்றனர். ஏறத்தாழ 60 வகையான சணல் பைகளை இவர்கள் உற்பத்தி செய்து வருகின்றனர்.

இக்குழு துவங்கிய காலக்கட்டத்தில் இருந்து இதுவரை 6 ஆயிரம் பேர்களுக்கு சணல் பைகள் உற்பத்தி செய்வது குறித்த பயிற்சிகளை அளித்துள்ளனர். நாடு முழுவதும் பல்வேறு இடங்களில் நடைபெறும் விற்பனைக் கண்காட்சிகளில் பங்கு கொண்டு தங்களின் பொருட்களை விற்பனை செய்து வருகின்றனர்.

கல்லூரிகளில் பயிலும் மாணவ மாணவிகளுக்கும் சணல் பைகள் மற்றும் பொருட்கள் தயாரிப்பது குறித்த பயிற்சிகளை அளித்து வருகின்றனர். இக்குழுவினர் தாங்கள் உற்பத்தி செய்யும் சணல் பொருட்கள் குறித்து இணையதளத்திலும் விளம்பரம் செய்து தங்களின் பொருட்களை பிரபலப்படுத்தி வருகின்றனர்.

மேலும் சாப்ட்வேர் நிறுவனங்களில் தங்களின் உற்பத்திப் பொருட்களைக் கொண்டு கண்காட்சி நடத்திடவும், அயல் நாடுகளுக்கு சணல் பைகளை ஏற்றுமதி செய்வதற்கும் முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

சுற்றுச்சூழலை பாதிக்கும் பிளாஸ்டிக் பைகளை ஒழித்து சணல் பைகளை அனைவரும் உபயோகிக்கும் வண்ணம் மிகக் குறைந்த விலையில் சணல் பைகளை உற்பத்தி செய்ய கோவை வெற்றி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர் முயற்சித்து வருகின்றனர். ■

> **6 ஆயிரம்** பேர்களுக்கு சணல் பைகள் உற்பத்தி செய்வது குறித்த பயிற்சிகளை அளித்துள்ளனர். நாடு முழுவதும் பல்வேறு இடங்களில் நடைபெறும் விற்பனைக் கண்காட்சிகளில் பங்கு கொண்டு தங்களின் பொருட்களை விற்பனை செய்து வருகின்றனர். கல்லூரி மாணவ மாணவிகளுக்கும் பயிற்சி அளித்து வருகின்றனர்.

மணிமேகலை விருது பெற்ற

படவேடு ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், போளூர் ஒன்றியம், படவேடு ஊராட்சியில் செயல்பட்டு வரும் படவேடு ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு கடந்த 2002ஆம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டு, தற்போது 152 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களை கூட்டமைப்பில் இணைத்து, அதில் 19 குடியிருப்பு அளவிலான மன்றங்களை உருவாக்கி மிகவும் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

படவேடு ஊராட்சியில் உள்ள 28 குக்கிராமங்களில் வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழ் வாழும் குடும்பங்களை பொருளாதார ரீதியாக மேம்பாடு அடையச் செய்யும் பொருட்டு, இக்கிராமங்களில் செயல்படும் மகளிர் சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் பூச்செடிகள், காளான், தேனீ, பட்டுப்பூச்சி மற்றும் கால்நடைகள் போன்றவை வளர்த்தல், ஊதுபத்தி, கம்ப்யூட்டர் சாம்பிராணி, பினாயில், சோப், வாழைநார் மற்றும் மூங்கில் பொருட்கள் தயாரித்தல், பட்டு நூல் மற்றும் பட்டுப் புடவை உற்பத்தி, மட்பாண்டம் செய்தல், சிற்றுண்டி, தீவனம், உரம், பாத்திரம், ஜெராக்ஸ் மற்றும் துணிக்கடை வைத்தல், மண் புழு உரம், சணல் மற்றும் உல்லன் பொருட்கள் தயாரித்தல், தையல் போன்ற தொழில்களை மேற்கொண்டு வருவதன் மூலம் ஒவ்வொருவரும் நாளொன்றுக்கு ரூ. 80/– முதல் ரூ. 200/– வரை வருவாய் ஈட்டி வருகின்றனர்.

இக்கூட்டமைப்பில் உறுப்பினராக உள்ள சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களின் குடும்பங்கள் இன்று பொருளாதார ரீதியாக முன்னேற்றம் அடைந்து வருகின்றன என்பது அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது.

2009–10ஆம் ஆண்டிற்கான மாநில அளவிலான சிறந்த ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பாக படவேடு கூட்டமைப்பு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு மணிமேகலை விருதினை பெற்றுள்ளது. ■

> **கடந்த 2002** ஆம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டு, தற்போது 152 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களை கூட்டமைப்பில் இணைத்து, அதில் 19 குடியிருப்பு அளவிலான மன்றங்களை உருவாக்கி மிகவும் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

ஒவ்வொருவரும் நாளொன்றுக்கு ரூ. 80/– முதல் ரூ. 200/– வரை வருவாய் ஈட்டி வருகின்றனர்.

இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் வங்கியின்

பொது மேலாளர் திரு. எஸ். என். மிஸ்ரா அவர்கள்

சுய உதவிக் குழுக்கள் இயக்கம் தொடங்கப்பட்ட காலம் முதல் இந்நாள் வரை இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் வங்கியின் அனைத்துக் கிளைகளிலும் குழுக்களுக்கு கடன் கொடுப்பதை முதற்கடமையாக நினைத்து செயல்பட்டு வருகின்றன.

இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி நாட்டிலுள்ள தலைசிறந்த வங்கிகளில் ஒன்றாகும். சென்னையை தலைமையகமாகக் கொண்டு செயல்பட்டு வரும் இவ்வங்கி, மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு பல்வேறு வகையான கடன் உதவிகளை அளித்து, அவைகள் சிறப்பாக செயல்பட வழி வகை செய்து வருகிறது. தனது சிறப்பான செயல்பாடுகளுக்காக சிறந்த வங்கிகளுக்கான விருதினை இவ்வங்கி பெற்றுள்ளது. மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வழங்கி வரும் கடனுதவிகள், செயல்படுத்தி வரும் திட்டங்கள் போன்றவை குறித்து இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியின் பொது மேலாளர் திரு. எஸ். என். மிஸ்ரா அவர்கள் நமது முற்றம் இதழுக்கு அளித்த விரிவான பேட்டியில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஊரக வளர்ச்சியில் தங்கள் வங்கியின் பங்களிப்பு குறித்து...

இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி ஊரகப் பகுதிகள் மற்றும் முழு வளர்ச்சி பெறாத ஊரகப் பகுதிகளில் வசிக்கும் மக்களுக்கு அதிக அளவில் கடன் வழங்குவதை தனது பணிகளில் முக்கியமானதாகக் கருதுகிறது. ஏறத்தாழ 30 விழுக்காடு கடன் இப்பகுதிகளுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

ஊரக பகுதிகளின் வளர்ச்சிக்காக இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் வங்கி பல்வேறு செயல்களில் ஈடுபட்டு வருகிறது. அவைகளில் சிலவற்றை மட்டும் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். தமிழ்நாடு மற்றும் ஒரிசா ஆகிய இரண்டு மாநிலங்களில் எங்கள் வங்கியின் சார்பில் மண்டல ஊரக வங்கிகளை அமைத்துள்ளோம். சுமார் 400 கிளைகள் இதில் உள்ளன. இவைகளின் மூலம் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு கடன் வழங்கப்பட்டு வருவதுடன், பஞ்சாயத்து அளவிலான கூட்டமைப்புகள், அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் ஏனைய நிதி சாரா நிறுவனங்கள் மூலமும் கடன் வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் வங்கியின் 'சம்பூர்ணா' என்ற திட்டத்தின் கீழ் தமிழகத்தில் உள்ள கிராமங்கள் சிலவற்றை தேர்ந்தெடுத்து அக்கிராமங்களின் நிதிசாரா பணிகளான

சுகாதாரம் மற்றும் மருத்துவம் போன்ற வசதிகளை அளித்து வருகிறோம்.

ஐந்து ஊரக பயிற்சி மையங்களை உருவாக்கி ஊரக மக்களுக்கு தொழிற் திறன் மற்றும் தொழில் முனைவோர் பயிற்சி அளித்து வருகின்றோம்.

மேலும் இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் வங்கியின் தலைமை செயல் அலுவலர்கள் ஊரகப் பகுதியில் உள்ள எங்கள் வங்கிக் கிளைகளின் அருகில் உள்ள கிராமங்கள் சிலவற்றை தேர்ந்தெடுத்து, அந்த கிராமத்தில் வசிக்கும் மக்களுடன் இணைந்து ஆண்டுதோறும் சுதந்திர தினம் மற்றும் குடியரசு தினம் போன்ற நாட்களில் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளை சிறப்பாக நடத்தி வருகின்றனர்.

சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள கடன் இணைப்பு குறித்து...

சுய உதவிக்குழு இயக்கம் தொடங் கப்பட்ட காலம் முதல் இந்நாள் வரை எங்கள் வங்கியின் அனைத்துக் கிளைகளிலும் குழுக்களுக்கு கடன் கொடுப்பதை முதற்கடமையாக நினைத்து செயல்பட்டு வருகின்றன. சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு நேரடியாக வும், பஞ்சாயத்து அளவிலான கூட்டமைப் புகள்,அரசுசாராதொண்டுநிறுவனங்கள் மற்றும் ஏனைய நிதி சாரா நிறுவனங்கள் மூலமாகவும் கடன் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. ஊரகப் பகுதிகளில் உள்ள சுய உதவிக் குழுக்களுக்கும், கூட்டமைப்புகளுக்கும் வேளாண்மைக் கடன் வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

குழுக்களுக்கு கடன் வழங்குவதில் சிறப்பம்சமாக குறிப்பிட விரும்புவது...

எங்கள் வங்கியின் சார்பில் வருடத் திற்கு இரண்டு வாரங்கள் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு கடன் வழங்கும் சிறப்பு வாரங்களாக அனுசரிக்கப்பட்டு, அச் சமயத்தில் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு பல்வேறு கடன்கள் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. சர்வதேச மகளிர் தினத்தை ஒட்டி ஆண்டுதோறும் இது கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது.

சுய உதவிக் குழுக்களின் உற்பத்தி பொருட்களை விற்பனை செய்ய உள்ள திட்டங்கள்...

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களை விற்பனை செய்திட ஏதுவாக இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் வங்கியின் 'சக்தி பஜார்' என்ற திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இந்த திட்டத்தின் மூலம் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் தாங்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களை விற்பனை செய்திட வழி ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு அதிகக் கடன் வழங்க சாத்தியம் உள்ளதா?

சுயஉதவிக்குழுக்களைச்சேர்ந்தவர்கள் தாங்கள் வாங்கும் வங்கிக் கடன்களை சிறப்பாகத் திரும்பச் செலுத்தி வருகின் றனர். எனவே அவர்களுக்கு மேலும் மேலும் அதிக அளவில் வங்கிகள் கடன் வழங்க முன் வருகின்றன.

மேலும் தமிழ்நாடு அரசு, தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனம் மற் றும் வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் ஆகியவற்றின் மூலமாக மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு தொழிற்திறன் பயிற்சி, தொழில் முனைவோர் பயிற்சி போன்ற பல்வேறு பயிற்சிகளை வழங்கி வருகிறது. பயிற்சிக்குப் பின் சுழல் நிதி, பொருளாதாரக் கடன், நேரடிக் கடன் போன்றவைகளும் மானியத் துடன் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

ஊரகப் பகுதிகளில் வசிக்கும் மகளிருக்கு முழு நேரப் பணி கிடைப்பதற்கு சாத்தியமில்லை. எனவே அவர்களை சுய உதவிக் குழுவில் இணைத்து பல்வேறு பயிற்சிகள் அளித்து, சிறந்த தொழில் முனைவோர்களாக உருவாக்கி, அவர் கள் பொருளாதார முன்னேற்றம் அடைய வழி செய்யப்பட்டுள்ளது. இவர்களுக்கு கடன் வழங்குவதற்கு இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் வங்கி என்றும் முனைப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறது என்பதை சுட்டிக் காட்ட விரும்புகிறேன்.

நகர்ப்புறத்தை சேர்ந்த வறுமைக் கோட்டிற்கு கீழ் வசிக்கும் மகளிர் அமைத்துள்ள சுய உதவிக் குழுக்களுக்கும் கடன் வழங்கி வருகிறோம். சுய உதவிக் குழுக்கள் தாங்கள் பெறும் கடனை உரிய

> சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்தவர்கள் தாங்கள் வாங்கும் வங்கிக் கடன்களை சிறப்பாகத் திரும்பச் செலுத்தி வருகின் றனர். எனவே அவர்களுக்கு மேலும் அதிக அளவில் வங்கிகள் கடன் வழங்க முன் வருகின்றன.

காலத்தில் திரும்பச் செலுத்தி வருவதால் அவைகளுக்கு மேலும் அதிக அளவில் கடன் வழங்க வங்கிகள் முன் வருகின்றன என்பதை மீண்டும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு கடன் வழங்க சிறப்பு கிளைகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளனவா?

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு கடன் வழங்க வேண்டும் என்பதற்காகவே சிறப்பு வங்கிக் கிளைகளை இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் வங்கி அமைத்துள்ளது. இத்தகைய கிளைகளில் பெண் தொழில் முனைவோர்களுக்கு மட்டுமே கடன் வழக்கப்படுகிறது.

சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு தங்கள் வங்கி மூலம் அளித்துள்ள கடன்கள் குறித்து...

எங்கள் வங்கியின் சார்பாக இதுவரை 1,51,809 குழுக்களுக்கு ரூ. 1041.13 கோடி கடனாக வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதில் ஏப்ரல் 2009 முதல் அக்டோபர் 2009 வரையிலான காலத்தில் மட்டும் 11,140 குழுக்களுக்கு ரூ. 139.10 கோடி கடன் வழங்கப்பட்டுள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் 22 பஞ்சாயத்து அளவிலான கூட்டமைப்புகளுக்கு ரூ. 440.30 இலட்சம் கடன் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

வங்கிகள் சுய உதவிக் குழுக்களை கடனாளிகள் ஆக்குகின்றன என்ற வாதம் குறித்து...

தனி நபர் கடனாளியாக இருப்பதை விட சுய உதவிக் குழுக்கள் கடனாளியாக உள்ளதே சிறந்தது என்பது எனது கருத்தாகும். குழுக்களுக்கு கொடுக்கப்படும் கடனானது குழுவின் அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும் சென்றடைகிறது என்பதுடன், அளிக்கப்படும் சலுகைகளும் உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் சென்றடைகிறது. எனவே குழுக்கள் கடன் பெறுவதில் தவறில்லை என்பதே எனது கருத்தாகும்.

குழுக்களுக்கு வீட்டு வசதிக் கடன் திட்டங்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?

சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வீட்டு வசதி அளிப்பதற்கான கடன் திட்டங்கள் ஏதும் எங்கள் வங்கியில் செயல்படுத்தப்படவில்லை. ஆனால் தனி நபருக்கு கடன் அளித்திட பல்வேறு திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

தங்கள் வங்கியின் மூலம் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு செயல்படுத்தப்பட உள்ள புதிய திட்டங்கள் ஏதேனும்...

விவசாயம், போக்குவரத்து, நகர்ப்புற தோட்டக்கலை, சிறு தொழில் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு வரும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு கடன் அளித்திட எங்கள் வங்கி முன் வந்துள்ளது.

எனவே மேற்கண்ட தொழில்களில் ஈடுபட்டு வரும் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு கடன் வழங்கப்படுகிறது.

மற்ற மாநிலங்களுடன் ஒப்பிடும்போது தமிழ்நாட்டில் சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடு...

சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடு தமிழகத்தில் மிகவும் சிறப்பாக உள்ளது. அரசு சிறப்பான திட்டங்களை தீட்டி சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு பல்வேறு வகையிலும் உதவி வருகிறது. மற்ற மாநிலங்களில் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்களை விட தமிழ்நாட்டில் சுய உதவிக் குழுக்களின் செயல்பாடு சிறப்பாக உள்ளது என்பது மகிழ்ச்சிக்குரியது.

விவசாயம், போக்குவரத்து, நகர்ப்புற தோட்டக்கலை, சிறு தொழில் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு வரும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு கடன் அளித்திட எங்கள் வங்கி முன் வந்துள்ளது. எனவே மேற்கண்ட தொழில்களில் ஈடுபட்டு வரும் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு கடன் வழங்கப்படுகிறது.

சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு உங்களின் ஆலோசனைகள்...

சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்தவர்கள் தங்கள் குழுக்களின் நிதி சார்ந்த விபரங்களைதிறம்படகையாளுகின்றனர். தாங்கள் வாங்கும் கடனை மிகவும் நேர்மையாகவும், காலம் தவறாமலும் திரும்பச் செலுத்தி மேலும் அதிகக் கடன் பெற்று, அதன் மூலம் பல்வேறு தொழில்களில் ஈடுபட்டு தங்களை மேம் படுத்திக் கொள்ள வேண்டுகிறேன்.

குழுக்களின் ஊக்குநர்கள், பிரதிநிதிகள், உறுப்பினர்கள் மற்றும் குழுவின் வங்கி சேமிப்பு புத்தகங்களை தாங்களே கையாளாமல் சுழற்சி முறையில் உரிய உறுப்பினர்களிடம் கொடுக்க வேண்டுகிறேன். சுய உதவிக் குழுக்கள் வெளி நபர்களிடம் கடன் பெறுவதை தவிர்க்க வேண்டும். குழுவின் உறுப்பினர்கள் குழுவின் மூலமே கடன் பெற அறிவுறுத்த வேண்டும். குழுக்கள் சுதந்திரமாக செயல்பட வேண்டும். ஒரு குழுவின் உறுப்பினர் வேறு ஒரு குழுவில் உறுப்பினராக சேர்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதை தவிர்த்தால் சுய உதவிக் குழுக்கள் மேலும் சிறப்பாக செயல்பட முடியும். ■

ஊராட்சி அளவிலான

கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகளுக்கான நிர்வாகப் பயிற்சி மற்றும் நிதி மேலாண்மைப் பயிற்சி

ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகளுக்கான நிர்வாகப் பயிற்சி மற்றும் நிதி மேலாண்மைப் பயிற்சியானது, தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் உதவியுடன், தமிழ்நாடு அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனம் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் ஆதார மையம் இப்பயிற்சியினை ஒருங்கிணைத்து நடத்தி வருகின்றது.

இப்பயிற்சியின் முக்கிய நோக்கமானது

கூட்டமைப்பின் நிர்வாகிகளின் நிர்வாக திறமையை மேம்படுத்துதல் மற்றும் மேற்பார்வையிடல்

தமிழகத்தில் செயல்பட்டு வரும் அனைத்து ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகளுக்கும், ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு குறித்த விழிப்புணர்வு பெறுதல்

பயிற்சி பெற்ற ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு நிர்வாகிகள் அனைவரும், கூட்டமைப்பின் நிதி மற்றும் நிர்வாக ரீதியாக அடிப்படையில் கூட்டமைப்பினை வலுப்படுத்த தேவையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துதல்

பயிற்சி பெற்ற நிர்வாகிகள் பெரும் கடன் பெற்று குழுக்களை மேம்படுத்த, தொழில் துவங்க ஊக்குவித்தல்

மேற்கண்ட நோக்கங்களை செயல்படுத்த ஒவ்வொரு பஞ்சாயத்து அளவிலான கூட்டமைப்பிலிருந்தும் 4 நிர்வாகிகள் (தலைவர், செயலாளர், பொருளாளர் மற்றும் இணைச்செயலாளர்) வீதம் ஒரு பயிற்சியில் 32 நிர்வாகிகளுக்கு (8 பஞ்சாயத்து அளவிலான கூட்டமைப்பிலிருந்து) நேரடியாக டி.என்.வி.ஆர்.சி.யும், ஒப்பந்த அடிப்படையில் மைராடா – ஒசூர், டான் – மதுரை, கேர் இந்தியா – நாகை, கடலூர் மற்றும் தமிழ்நாடு வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் மூலம் நாமக்கல் மற்றும் திருவண்ணாமலை ஆகிய மாவட்டங்களில் செயல்படும் மேற்கண்ட பிரபல தொண்டு நிறுவனங்களுடன் இப்பயிற்சியானது தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ■

தேனி

உழைப்பே உயர்வு

தேனி மாவட்டம், சின்னமனூர் ஒன்றியம், மூர்த்தி நாயக்கன்பட்டியில் அன்னை தெரசா மகளிர் சுய உதவிக் குழு செயல்பட்டு வருகிறது. இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் வங்கியில் கடன் பெற்று, மூர்த்திநாயக்கன்பட்டியில் திராட்சைத் தோட்டம் ஒன்றினை ரூ. 1.10 இலட்சத்திற்கு ஏலத்தில் எடுத்து, உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒற்றுமையுடன் அத்தோட்டத்தில் பணிபுரிந்து வருகின்றனர்.

இதன் மூலம் நான்கு மாதத்திற்கு ஒருமுறை ரூ. 45 ஆயிரம் முதல் ரூ. 47 ஆயிரம் வரை வருவாய் பெறுகின்றனர். தனிநபர் தொழிலாக கறிக்கடை, ஜவுளிக்கடை, பெட்டிக்கடை, கால்நடைகள் வளர்த்தல் போன்றவற்றிலும் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

இப்பகுதியில் போதுமான அளவு பேருந்து வசதி இல்லாததால் தங்கள் குழுவின் சார்பில் மினி பேருந்து இயக்க முயற்சிகள் மேற்கொண்டு வருகின்றனர். மேலும் குழந்தை தொழிலாளர் ஒழிப்பு, சுகாதாரம் மற்றும் எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு குறித்த சேவைகளையும் மேற்கொண்டு வருகின்றனர். ■

நான்கு மாதத்திற்கு ஒருமுறை ரூ. 45 ஆயிரம் முதல் ரூ. 47 ஆயிரம் வரை வருவாய் பெறுகின்றனர். தனிநபர் தொழிலாக கறிக்கடை, ஜவுளிக்கடை, பெட்டிக்கடை, கால்நடைகள் வளர்த்தல் போன்றவற்றிலும் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

திருவண்ணாமலை

முன்னேற்றப் பாதையில் செல்லும் மலைவாழ் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினர்

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், ஜவ்வாது மலை ஊராட்சி ஒன்றியம், கானமலை ஊராட்சிச் சேர்ந்த செண்பகத்தோப்பு மலை கிராமத்தில் செண்பகப்பூ மகளிர் சுய உதவிக் குழு கடந்த நான்கு ஆண்டுகளாக செயல்பட்டு வருகிறது. இக்குழுவில் உள்ள 20 உறுப்பினர்களும் மலையாளிகள் எனப்படும் பழங்குடி இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். முன்னர் இக்கிராமத்தில் உள்ள ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் அனைவரும் வருவாய் ஈட்டுவதற்காக வெளி மாநிலங்களுக்கு வேலை தேடி சென்று வந்தனர்.

இந்த அவல நிலையைப் போக்கிடவும், மலைவாழ் மக்கள் தங்கள் சொந்த ஊரிலேயே நிரந்தர வருமானம் ஈட்டிடவும், திருவண்ணாமலை மாவட்ட மகளிர் திட்ட அலுவலகத்தின் மூலம் மலைவாழ் பெண்களுக்கு உன்னிமுள் செடியில் மேஜை, நாற்காலி, சோபாசெட் முதலிய பொருட்களை செய்வதற்கான பயிற்சி ஆறுமாத காலம் கொடுக்கப்பட்டது. இக்குழுவினர் இப்பயிற்சியில் கலந்து கொண்டனர் ■

“ **உன்னி முள்** செடியின் மூலம் செய்யப்பட்ட சோபா செட் ஒன்று ரூ. 3000/– முதல் ரூ. 3500/– வரை விற்பனை செய்து வருகின்றனர். இதன் மூலம் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் வாரந்தோறும் ரூ. 500/– முதல் ரூ. 700/– வரை வருமானம் ஈட்டுகின்றனர். ”

நாகப்பட்டணம்

சுழல் நிதி

நாகை மாவட்டம், வேதாரண்யம் வட்டம், தகட்டூர் கிராமத்தில் நடைபெற்ற விழாவில் மாண்புமிகு தமிழக துணை முதலமைச்சர் திரு. மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள் கலந்து கொண்டு, மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு சுழல் நிதி, பொருளாதாரக் கடன், வங்கி நேரடிக் கடன் மற்றும் தாட்கோ சுழல் நிதிக் கடனாக மொத்தம் ரூ. 11.24 கோடி மதிப்பில் கடன் உதவிகள் வழங்கினார்.

நாகை மாவட்ட ஆட்சியர் தலைமையில் நடைபெற்ற இவ்விழாவில், மகளிர் திட்ட அலுவலர் திருமதி. சூரியகலா அவர்கள் வரவேற்புரை நிகழ்த்தினார். மாண்புமிகு பால்வளத்துறை அமைச்சர் திரு. உ. மதிவாணன் அவர்கள், மாண்புமிகு செய்தி மக்கள் தொடர்புத்துறை அமைச்சர் திரு. பரிதி இளம்வழுதி அவர்கள், நாகை பாராளுமன்ற உறுப்பினர் திரு. ஏ. கே. எஸ். விஜயன் அவர்கள் மற்றும் சட்டமன்ற உறுப்பினர்களும், அரசுத்துறை அலுவலர்களும் கலந்து கொண்டனர். ■

தஞ்சை

குழுக்களுக்கு சுழல் நிதி

தஞ்சாவூர் மாவட்டம், திருவோணத்தில் நடைபெற்ற தோப்புவிடுதி சமத்துவபுரம் திறப்பு விழாவில் மாண்புமிகு தமிழக துணை முதலமைச்சர் திரு. மு. க. ஸ்டாலின் அவர்கள் கலந்து கொண்டு, 1050 சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு சுழல் நிதி வழங்கி விழாப் பேருரையாற்றினார்கள்.

விழாவில் மாண்புமிகு கூட்டுறவுத் துறை அமைச்சர் திரு. கோ. சி. மணி, மாண்புமிகு மத்திய நிதித்துறை இணை அமைச்சர் திரு. எஸ்.எஸ்.பழனிமாணிக்கம், மாண்புமிகு வணிகவரித்துறை அமைச்சர் திரு. சி.நா.மீ. உபயதுல்லா, மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு.எம்.எஸ்.சண்முகம், இ.ஆ.ப., சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு.துரை.சந்திரசேகரன், திரு. கி.த.மகேஷ் கிருஷ்ணசாமி, திரு. என். ஆர். ரெங்கராஜன் மற்றும் பலர் கலந்து கொண்டனர். ■

சேலம்

குழுக்களுக்கு சுழல் நிதி

சேலம் மாவட்டம், காடையாம்பட்டி ஒன்றியம், தீவட்டிப்பட்டியில் நடைபெற்ற பெரியார் நினைவு சமத்துவபுரம் திறப்பு விழாவில் மாண்புமிகு தமிழக துணை முதலமைச்சர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் கலந்து கொண்டு, 1576 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு சுழல் நிதியாக ரூ. 157.60 இலட்சமும், வங்கிக் கடனாக ரூ. 788.00 இலட்சமும் வழங்கி சிறப்பித்தார்கள்.

மேலும் சுழல் நிதி பெற்று சிறந்த முறையில் செயல்பட்டு வந்த 74 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு தொழில் மேம்பாட்டிற்காக பொருளாதாரக் கடன் மான்யமாக தலா ரூ. 1 இலட்சம் வீதம் ரூ. 74 இலட்சம் வழங்கப்பட்டது. மேலும் இக்குழுக்களுக்கு வங்கிக் கடனாக ரூ. 226.50 இலட்சமும் வழங்கப்பட்டது. ■

576 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு சுழல் நிதியாக ரூ. 157.60 இலட்சமும், வங்கிக் கடனாக ரூ. 788.00 இலட்சமும் வழங்கி சிறப்பித்தார்கள்.

ப. சஞ்சீவ் குமார்

வெற்றியை நோக்கி ஒரு பயணம்

மகளிர் திட்டத்தின் சார்பாக வழங்கப்படும் ஊக்குநர், பிரதிநிதி மற்றும் உறுப்பினர் பயிற்சிகளைப் பற்றி விரிவாக இப்பகுதியில் காணலாம்.

> குழு உறுப்பினர்களுக்கு ஊக்குநர், பிரதிநிதி பயிற்சி மற்றும் உறுப்பினர்கள் பயிற்சி என்று இருகட்டங்களாக வழங்கப்படுகிறது.

பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

இந்த உலகில் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஒரு திறமை மறைந்து கிடக்கிறது. அதனை வெளியே கொண்டு வரும் சக்தி படைத்த கருவி பயிற்சி ஒன்றே. பயிற்சி நாம் அறியாமல் செய்யும் தவறுகளை சரிப்படுத்துகிறது. ஒரு குழந்தை சைக்கிள் ஓட்டிப் பழகும் போது பலமுறை கீழே விழுகிறது. ஆனால் பழக, பழக, கீழே விழுவது குறைகிறது. நன்றாக பழகியவுடன் குழந்தை எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும், கீழே விழுவதில்லை. இங்கே, சைக்கிளோ அல்லது பாதையோ குழந்தையை விழாமல் செய்யவில்லை. பயிற்சி ஒன்றே குழந்தையை பக்குவப்படுத்துகிறது. எனவே பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை இதன் மூலம் அறியலாம்.

ஊக்குநர் பிரதிநிதி பயிற்சி

மகளிர் திட்டத்தின் மூலம் அமைக்கப்பட்டுள்ள சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு ஊக்குநர், பிரதிநிதி பயிற்சி மற்றும் உறுப்பினர்கள் பயிற்சி என்று இருகட்டங்களாக வழங்கப்படுகிறது. ஊக்குநர், பிரதிநிதி பயிற்சி 1 பாடத் திட்டம் 2 நாட்கள் வீதம் 3 பாடத் திட்டங்கள் மொத்தம் 6 நாட்கள் நடத்தப்படுகிறது. இப்பயிற்சியில் ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் ஊக்குநர் பிரதிநிதிகள் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இப்பயிற்சியை மகளிர் திட்டத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சமுதாய ஆதார பயிற்றுநர்கள்தான் நடத்த

வேண்டும். இப்பயிற்சிகள் சம்பந்தப்பட்ட தொண்டு நிறுவனங்கள் ஏற்பாடு செய்து நடத்துகிறது.

இந்த ஊக்குநர், பிரதிநிதி பயிற்சி ஊக்குநர், பிரதிநிதிகளின் தலைமைப் பண்பினை வளர்க்கிறது. மேலும் குழு உறுப்பினர்களை எவ்வாறு வெற்றிகரமாக வழி நடத்துவது என்பதையும் இப்பயிற்சி மூலம் அறியலாம். இப்பயிற்சியில் மகளிர் திட்டம் அறிமுகம், அரசு துறைகள், சுய உதவிக் குழுவின் அவசியம், சுய உதவிக் குழுவின் நிர்வாக மேலாண்மை, நிதி மேலாண்மை, குழு பதிவேடுகள் பராமரித்தல், தரம் பிரித்தல், ஆளுமை மேம்பாடு, தகவல் தொடர்பு மற்றும் கூட்டமைப்பின் அவசியம் போன்ற பல விஷயங்கள் இப்பயிற்சியில் கற்பிக்கப்படுகிறது.

சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் பயிற்சி

இப்பயிற்சி சுய உதவிக் குழுவில் உள்ள உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் வழங்கப்படுகிறது. நாள் ஒன்றிற்கு ஒரு பாடத் திட்டம் வீதம் நான்கு பாடத் திட்டங்கள் நான்கு நாட்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. இப்பயிற்சி சமுதாயத்தில் பெண்கள் நிலை மற்றும் சுய உதவிக் குழுவின் குறிக்கோள்கள் மற்றும் சுய உதவிக் குழுவின் அவசியம், குழு பதிவேடுகளின் முக்கியத்துவம், சேமிப்பு, உள்கடன் மற்றும் வங்கிக் கடன், தரம் பிரித்தலில் தேர்ச்சி பெற என்ன செய்ய வேண்டியவைகள் மற்றும் பதிவேடுகளை தணிக்கை செய்வதின் முக்கியத்துவம் போன்றவை பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

பயிற்றுவித்தல் முறை

ஊக்குநர், பிரதிநிதி பயிற்சி / உறுப்பினர்கள் பயிற்சிகள் உரையாடல்கள், குழு விவாதம், செயல்முறை விளக்கங்கள், நாடகம், பட்டிமன்றம், வினா–விடை, அனுபவ பகிர்வு போன்ற எளிய முறைகளில் நடத்தப்படுகிறது. இடையிடையே விளையாட்டுகளும் சொல்லித் தரப்படுகிறது.

ஊக்குநர் பிரதிநிதி மற்றும் உறுப்பினர்கள் பயிற்சி வெற்றிகரமாக அமைய செய்ய வேண்டியவை

1. பயிற்சிக் கூடம் விலாசமாகவும், காற்றோட்ட மாகவும் அமைதியான இடத்திலும் இருக்க வேண்டும்.
2. பயிற்சி உபகரணங்கள் (கரும்பலகை, சாக்பீஸ், சார்ட், பேப்பர், பென்சில் மற்றும் ஸ்கெட்ச்) தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
3. பயிற்றுநர் மற்றும் பயிற்சி பெறும் ஊக்குநர், பிரதி நிதிகள், உறுப்பினர்கள் பயிற்சி துவங்குவதற்கு 30 நிமிடங்கள் முன்பே வருகை தந்து பதிவேட்டில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.
4. எக்காரணத்தைக் கொண்டும் பயிற்சி பெறு பவர்களின் எண்ணிக்கை 75 விழுக்காட்டிற்கு குறையாமல் இருக்க வேண்டும். 100 விழுக்காடு வருகை இருந்தால் மிகவும் நன்று.
5. பயிற்சிகளை முக்கியமான பண்டிகை நாட்களில் வைக்கக் கூடாது.
6. பயிற்சி நடைபெற்று கொண்டு இருக்கும்போது இடையே யாரும் வெளியில் செல்லக்கூடாது.
7. பயிற்சிகளில் பயிற்றுநர் மற்றும் பயிற்சி பெறுபவர்கள் சமவிகித பங்கேற்புடன் செயல்பட வேண்டும். பயிற்சி பெறுபவர்கள் எந்தவித மான கூச்சமும் இன்றி தங்களுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களை பயிற்றுநரிடம் தெளிவாக்கி கொள்ள வேண்டும்.
8. பயிற்சியின் இறுதியில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் பயிற்சியின் நிறை, குறைகளை தயக்கமின்றி எழுதி பயிற்றுனரிடம் தர வேண்டும்.

மகளிர் திட்டம் வழங்கும் ஊக்குநர், பிரதிநிதி பயிற்சிகள், உறுப்பினர்கள் பயிற்சிகளில் தவறாமல் கலந்து கொண்டால் சுய உதவிக் குழுவை வெற்றிகரமாக நடத்தி, தொடர் வெற்றிகளை பெற்று மிகவும் உயர்ந்த நிலைக்கு செல்வது நிச்சயம். சுய உதவிக் குழுவை தரம் பிரித்தலில் வெற்றி பெற செய்ய வேண்டியவை பற்றி அடுத்த இதழில் விரிவாகப் பார்ப்போம். ■

(தொடரும்)

நாமக்கல்

கூட்டமைப்பின் செயல்பாடுகள் குறித்த ஆய்வு

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறையின் முதன்மைச் செயலாளர் திரு. க. அஷோக் வர்தன் ஷெட்டி, இ.ஆ.ப., அவர்கள், கடந்த 12.11.2009 அன்று நாமக்கல் மாவட்டத்திற்கு வருகை புரிந்து, ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறையின் செயல்பாடுகளை ஆய்வு செய்தார். மோகனூர் வட்டாரம் கொமரிபாளையம் மறுசீரமைக்கப்பட்ட பஞ்சாயத்து அளவிலான கூட்டமைப்பின் செயல்பாடுகளை ஆய்வு செய்து, கூட்டமைப்பு ஆரம்பிக்கப்பட்ட முறை மற்றும் தேர்தல் நடைபெற்ற முறை போன்றவை குறித்து கேட்டறிந்தார். பஞ்சாயத்திலுள்ள அனைத்து குழுக்களும் கூட்டமைப்பில் இணைந்துள்ளதா என்பதையும், NREGSல் வேலை செய்யும் அனைவரும் குழுவில் உறுப்பினராகி விட்டனரா என்பதையும், உறுப்பினராகாத அனைவரையும் இணைத்து புதிய குழுக்கள் அமைக்க ஆலோசனைகளையும் வழங்கினார்.

கூட்டமைப்பின் செயல்பாடுகள், கணக்கர் மற்றும் நிர்வாக உறுப்பினர்கள் தங்கள் பணிகளை சரியாக செய்கின்றார்களா என்பதையும் கேட்டறிந்தார். மேலும் பெருங்கடன் பெற்று தொழில் செய்திடவும், கூட்டமைப்பு சிறப்பாக செயல்படவும் தக்க ஆலோசனைகளை பஞ்சாயத்து அளவிலான கூட்டமைப்புகளுக்கு வழங்கினார். ■

பஞ்சாயத்திலுள்ள அனைத்து குழுக்களும் கூட்டமைப்பில் இணைந்துள்ளதா என்பதையும், NREGSல் வேலை செய்யும் அனைவரும் குழுவில் உறுப்பினராகி விட்டனரா என்பதையும், உறுப்பினராகாத அனைவரையும் இணைத்து புதிய குழுக்கள் அமைக்க ஆலோசனைகளையும் வழங்கினார்.

புதுக்கோட்டை

மேலாண்மை இயக்குநரின் ஆய்வு

புதுக்கோட்டை மாவட்டம், அரிமளம் ஒன்றியம், கல்லுக்குடியிருப்பு பகுதியில் செவ்வந்தி மகளிர் சுய உதவிக் குழு செயல்பட்டு வருகிறது. இக்குழுவின் செயல்பாடுகள், கோப்புகள் மற்றும் வளர்ச்சிப் பணிகளை தமிழ்நாடு மகளிர் நல மேம்பாட்டு நிறுவனத்தின் மேலாண்மை இயக்குநர் திரு. த. உதயச்சந்திரன், இ.ஆ.ப., அவர்கள் ஆய்வு செய்து, குழு மேலும் வளர்ச்சி பெறுவதற்கான வழிமுறைகளையும், அதற்கான ஆலோசனைகளை யும் வழங்கினார்கள்.

இந்த ஆய்வின்போது புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திருமதி. ஆ. சுகந்தி, இ.ஆ.ப., மகளிர் திட்டத்தின் திட்ட அலுவலர் திரு. வீ. திருவரங்கம், மாவட்ட ஊரக வளர்ச்சி முகமை திட்ட அலுவலர் திரு. எஸ். எஸ். குமார் ஆகியோர் உடனிருந்தனர். ■

ஆய்வு செய்து, குழு மேலும் வளர்ச்சி பெறுவதற்கான வழிமுறைகளையும், அதற்கான ஆலோசனைகளையும் வழங்கினார்கள்.

மர பொம்மைகள்
சிற்பி ஆண்கள் சுய உதவிக் குழு,
7, சிட்கோ காலனி, தழுதாழை,
வேப்பந்தட்டை, பெரம்பலூர் மாவட்டம்.
செல்பேசி : 94435 91523

சணல் பைகள்
வெற்றி மகளிர் சுய
உதவிக் குழு,
கே.கே. நகர், போத்தனூர்,
கோவை மாவட்டம்.
செல்பேசி : 94862 16624

அலங்கார பொருட்கள்
கண்ணாத்தாள்
மகளிர் குழு,
பிள்ளையார் கோவில் தெரு,
சிவகங்கை மாவட்டம்.
செல்பேசி : 94467 98090

பனை ஓலைப் பொருட்கள்
அன்னை மாயா மகளிர் குழு
நாகப்பட்டினம்
செல்பேசி : 96263 83955

காகிதக் கூழ் பொம்மைகள்
செல்வ விநாயகர் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
33, ரோட்டுத் தெரு, செவிலி மேடு,
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.
செல்பேசி : 97902 85753

அலங்கார அணிகலன்கள்
குங்குமம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
பூமாலை வணிக வளாகம்,
டவுன்ஹால், கோவை மாவட்டம்.
செல்பேசி : 98422 75817

செஞ்சுருள் சங்கம்

சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு

எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு பயிற்சி

வளரிளம் பருவம் என்பது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து இளைஞராக மாறுவதற்கு இடைப்பட்ட புதிரான பருவமாகும். இந்த வளரிளம் பருவக் காலத்தில் இளைய தலைமுறையினருக்கு எண்ணற்ற கேள்விகள் எழுவதுண்டு. உடல் வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி சார்ந்தும் மற்றும் எதிர்கால வாழ்க்கை குறித்தும் எழக்கூடிய கேள்விகளுக்கு சரியான பதிலும் வழிகாட்டலும் தேவைப்படுகின்றன.

வளரிளம் பருவத்திற்கு வாழ்க்கை மேம்பாட்டுத் திறன்களை அளிப்பது இன்றைய முக்கிய பணியாக உள்ளது. வாழ்க்கை மேல்நிலை அடைய வேண்டும் என்ற கனவு மட்டும் போதாது. கனவு நிறைவேற வேண்டுமானால், முன்னேற உதவும் திறமைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

> "வாழ்க்கை மேல்நிலை அடைய வேண்டும் என்ற கனவு மட்டும் போதாது. கனவு நிறைவேற வேண்டுமானால், முன்னேற உதவும் திறமைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பள்ளியில் பயிலும் மாணவர்கள் தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கத்தின் வாழ்வியல் திறன் கல்வி திட்டத்தின் மூலமாக வழிகாட்டுதலை கிடைக்கப் பெறுகின்றனர். மேலும் கல்லூரிகளில் பயிலும் இளைஞர்களுக்கென செஞ்சுருள் சங்கத்தின் மூலமாக எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் மற்றும் வாழ்வியல் திறன் விழிப்புணர்வு அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. செஞ்சுருள் சங்கத் திட்டமானது நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பின் பங்களிப்புடன் உயர் கல்வி இயக்ககம் மற்றும் பல்கலைக் கழகங்களின் ஆதரவுடன் 1009 கல்லூரிகளில் (கலை மற்றும் அறிவியல்,

பொறியியல், கல்வியியல், பாலிடெக்னிக், மருத்துவம்) செயல்பட்டு வருகிறது. இதுவரை இத்திட்டத்தின் மூலம் 8,60,000 கல்லூரி மாணவ மாணவியர்களும், 948 கல்லூரி விரிவுரையாளர்கள் மற்றும் பேராசிரியர்களுக்கு எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் மற்றும் வாழ்வியல் திறன் பற்றிய பயிற்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

செஞ்சுருள் சங்கமானது 17–25 வயதுடைய மாணவர்களுக்கு எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் குறித்த தகவல் மற்றும் வாழ்க்கை கல்வி வழங்கி, அவர்களை எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ள உதவுவதுடன், அவர்களை இரத்த கொடையாளிகளாக பதிவு செய்யவும் வழிவகுக்கிறது. வளரிளம் பருவத்தினர் தங்களுடைய மன மற்றும் சமூகத் தொடர்பான பாலினம் மற்றும் பாலியல் ரீதியான பிரச்சனைகளை வெளிப்படுத்த போதிய சமூக மேடை இல்லாமை மற்றும் அவர்களுடைய கல்வித் திட்டத்தில் இருக்கும் இடைவெளி ஆகும்.

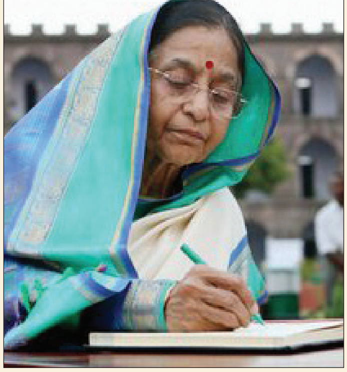
இன்னும் சில மாதங்களில் பாலினம் மற்றும் பாலியல் குறித்த சீரான ஒரு பாடத்திட்டம் செஞ்சுருள் சங்கத்தின் மூலமாக அறிமுகப்படுத்தப்பட உள்ளது. பலதரப்பட்ட வழிகள் மூலமாக எண்ணற்ற விதத்தில் கணக்கிலடங்கா தகவல்கள் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு இன்றைய இளைஞர்களுக்கு உண்டு. ஆனால் அனைத்து தகவல்களுமே, இளைஞர்களின் புரிந்து கொள்ளும் திறனுக்கு ஏற்ற விதத்தில், நம்பகமானதாகவோ, பொருத்த மானதாகவோ இருப்பதில்லை. இதனால் தகவல்கள் தவறாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு, வாழ்க்கையின் முக்கியத் தருணத்தில் தவறான முடிவுகளை எடுக்கும் நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. இதனோடு நண்பர்களின் தூண்டுதலும் இன்றைய அனுபவமற்ற இளைய தலைமுறை சமூகத்தின் மீது மிகப் பெரும் வாரிசுரிமையாக அமைந்து விடுகிறது.

வளரிளம் பருவத்தில் நிகழும் மாற்றங்கள் மற்றும் வளர்ச்சி பற்றிய புரிதலை இன்றைய சமூகத்தினரிடம் உருவாக்குதல், இளைய சமூகத்தினர் தங்கள் எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் சார்ந்த பிரச்சனைகள், ஆபத்து மற்றும் இலகுவாக தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும் நடவடிக்கைகளை உணர்ந்து, தங்களின் நிலையை ஆராய்ந்து அறியும் திறனை ஏற்படுத்துதல் வேண்டும்.

இச்சங்கத்தின் மூலம் உடற்கூறுயியல் மற்றும் இனப்பெருக்கம் பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதோடு இல்லாமல் அவர்களுக்குத் தேவையான முன்னேற்றம், நட்புறவுகள், உடல் அமைப்பு, வாழ்க்கைத் திறன்கள், பாலின பொறுப்புகள் ஆகியவற்றிற்கு வழிகோலும் விதமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

பெண்களுக்கு சமூகத்தில் சம அந்தஸ்து கிடைக்கப் பெறும் வகையில், பாலியல் சம்பந்தமான கல்வியும், அவர்கள் தங்களின் சுய மதிப்பீட்டை அதிகப்படுத்த திறன்களும் அளிக்கப்படுகிறது. ■

இச்சங்கத்தின் மூலம் உடற்கூறுயியல் மற்றும் இனப்பெருக்கம் பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதோடு இல்லாமல் அவர்களுக்குத் தேவையான முன்னேற்றம், நட்புறவுகள், உடல் அமைப்பு, வாழ்க்கைத் திறன்கள், பாலின பொறுப்புகள் ஆகியவற்றிற்கு வழிகோலும் விதமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.



மகளிர் சுய உதவிக்குழுக்களுக்கு எளிய முறையில் கடனுதவி...

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு நான்கு சதவீத வட்டியில் வங்கிக் கடனுதவி வழங்குவதற்கான நடைமுறைகளை பரிசீலிக்கும்படி ரிசர்வ் வங்கிக்கு குடியரசு தலைவர் திருமதி பிரதீபா பாட்டீல் அறிவுறுத்தியுள்ளார்.

பாரத ரிசர்வ் வங்கியின் 75வது ஆண்டு நிறைவை முன்னிட்டு நடைபெற்ற விழாவில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்த குடியரசுத் தலைவர் திருமதி பிரதீபா பாட்டீல் அவர்கள் பேசும்போது, 'மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு நான்கு சதவீதத்திற்கு மேல் வட்டி இல்லாத எளிய கடனுதவிகளை வழங்குவதற்கான நடைமுறைகளை ஏற்படுத்துமாறு கேட்டுக் கொண்டார். நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு துணை நிற்கும் ரிசர்வ் வங்கியின் சேவைகளையும் அவர் பாராட்டினார். ■

ஒபிசிடி எனப்படும் உடல் பருமன்

உயிர் குடிக்கும் நோய்களின் சங்கமம்

நவீன வாழ்க்கைச் சூழலில் மிகப்பெரும் சவாலாய், பூதாகரமான பிரச்சனையாய் எழுந்துள்ளது 'உடல் பருமன்' பிரச்சனையாகும். எந்த வயதிலும் எவருக்கும் இது வரலாம். பருவமடைந்த பின் ஆண்களை விடப் பெண்களிடம் பரவலாக ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக திருமணத்திற்குப் பின் அல்லது கர்ப்பத்திற்கு பின் உடல் பருமன் ஏற்படலாம்.

அதிக எடை என்பதை எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் அதிக பருமன் என்று கூற முடியாது. உடற்பயிற்சியாளர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள் போன்றவர்கள் மற்றவர்களின் எடையை விட சற்று அதிகமாக இருப்பார்கள். ஆனாலும் அவர்களிடம் அதிகக் கொழுப்பு அல்லது சதை வளர்ச்சியின் அளவு அதிகரித்து, உடலின் சராசரி எடையும் அதிகமிருந்தால் இது உடல் பருமன் நோயாகும்.

> **170 செ.மீ.** உயரமுள்ளவருக்கு 63 கிலோ எடைதான் ஏறத்தாழ சரியான எடையாக இருக்கும். இதில் 10 சதவீதம் அதிகரித்தாலும் உடல் பருமன் என்று கூற முடியாது. 10 முதல் 15 சதவீதம் வரை உடல் எடை கூடினால் அதனை சிறிதளவு பருமன் எனலாம். 15 முதல் 20 சதவீதம் கூடினால் நடுத்தர பருமன் எனலாம்.

170 செ.மீ. உயரமுள்ளவருக்கு 63 கிலோ எடைதான் ஏறத்தாழ சரியான எடையாக இருக்கும். இதில் 10 சதவீதம் அதிகரித்தாலும் உடல் பருமன் என்று கூற முடியாது. 10 முதல் 15 சதவீதம் வரை உடல் எடை கூடினால் அதனை சிறிதளவு பருமன் எனலாம். 15 முதல் 20 சதவீதம் கூடினால் நடுத்தர பருமன் எனலாம். 20 சதவீதத்திற்கு மேல் எடை அதிகரித்தால் அதிக பருமன் என அறியப்படுகிறது. நடுத்தர மற்றும் அதிக பருமன் கொண்டவர்களின் உடல் செயல்பாடுகள் கட்டுப்படுத்தப்படுவதாலும், எடையை சுமக்க முடியாமலும், மூச்சு வாங்குவதாலும், இதர கடும் நோய்களாலும் அவதிக்கு ஆளாகின்றனர்.

உடலில் அன்றாட இயக்கங்களுக்கு வேண்டிய சக்தியளிப்பதற்குத் தேவையான அளவைவிட அதிகமாக உண்பதால் கிடைக்கும் கலோரிகள் கொழுப்பாகச் சேமிக்கப்படுகிறது. தேவையைவிட ஒருவர் தினமும் 50 கலோரி அதிகம் எடுத்தால் ஒரே ஆண்டிற்குள் அவரின் உடல் எடை 2 கிலோ அதிகரித்துவிடும்.

உடல் எடை குறைய...

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும் என்பது மருத்துவர்களின் கருத்து. தண்ணீர் அருந்துவதுடன், பழரசங்கள் அருந்துவதும் மிகவும் நல்லது. ஆரஞ்சு உள்ளிட்ட பல பழங்களில் நம் உடலுக்குத் தேவையான 13 வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளன.
வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் பழரசங்களில்தான் அதிக வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளன. பழங்களை ரசமாக பிழிந்தெடுத்து சாப்பிட்டு வந்தாலே, உடலில் எடை குறைந்து விடும்.

கலோரி என்பது ஒன்றரை லிட்டர் நீரை 15 டிகிரி செண்டிகிரேடிலிருந்து 160 டிகிரி வரைச் சூடாக்கத் தேவைப்படும் எரிசக்தியின் அளவாகும். இந்த கலோரியை (எரிசக்தியை) உணவுகள், காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றின் மூலம் நாம் பெறுகிறோம். வெவ்வேறு வகையான உணவுப் பொருட்களில் இருந்து வெவ்வேறு அளவு கலோரிகள் கிடைக்கின்றன.

வசதியாக உட்கார்ந்தே பணிபுரிபவர்களுக்கு அவர்களின் உடல் எடைக்கு ஒரு கிலோவிற்கு 20 கலோரிகள் தேவைப்படலாம். ஓரளவு உடலுழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு அவர்களின் உடல் எடைக்கு ஒரு கிலோவிற்கு 25 கலோரிகளும், அதிகம் உடற்பயிற்சி, உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு ஒரு கிலோவிற்கு 30 கலோரிகள் தேவைப்படலாம்.

மேலும் உண்ணும் உணவின் அளவைவிட தரத்தையும், கலோரிகளையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். 100 கிராம் வெள்ளரியில் 16 கலோரி சத்தும், 100 கிராம் வறுத்த நிலக்கடலையில் 600 கலோரி சத்தும், 1 கிராம் புரதத்தில் 4 கலோரி சத்தும், 1 கிராம் கார்போஹைட்டில் 4 கலோரி சத்தும், 1 கிராம் கொழுப்பில் 9 கலோரி சத்தும், 1 சப்பாத்தியில் 100 கலோரி சத்தும், 1 பிஸ்கட்டில் 40 கலோரிகளும், 75 கிராம் சாதத்தில் 100 கலோரிகளும், 1 அவுன்ஸ் ஆட்டுக்கறியில் 500 கலோரிகளும், 1 அவுன்ஸ் மீனில் 360 கலோரிகளும் கிடைக்கின்றன. வயது வந்த ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளுக்கு 1400 முதல் 1900 வரை கலோரிகள் தேவைப்படக்கூடும். இதில் குறைவு ஏற்பட்டாலும், அதிகம் ஏற்பட்டாலும் உடலின் அமைப்பு, செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்படும்.

ஒழுங்கற்ற உணவுப் பழக்கமும், அதிகக் கொழுப்பு உணவுகள் உண்பதும் குறிப்பாக எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், அசைவ உணவுகள், சாக்லேட் இனிப்புகள், ஐஸ்கிரீம், மது, நெய், வெண்ணெய், முட்டை மஞ்சள் கரு, பருப்பு, உருளைக்கிழங்கு போன்றவைகளால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. அடிக்கடி நொறுக்குத் தீனிகள் தின்பதும், டிவி பார்த்தபடியோ அல்லது வேறு வேலையின் போது நொறுக்குத் தீனி தின்னும் பழக்கமும் உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. ■

ஒரு கிலோவிற்கு 25 கலோரிகளும், அதிக உடற்பயிற்சி, உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு ஒரு கிலோவிற்கு 30 கலோரிகள் தேவைப்படலாம்.

இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும் தக்காளி

லேசான காய்ச்சல், உடல் வலி மற்றும் தலை வலிக்க ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகளை பயன்படுத்தி நிவாரணம் பெறுவது பலரின் வழக்கம். ஆனால் இந்த மாத்திரைக்கு பதிலாக தக்காளியை சாப்பிடலாம் என்று மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. தக்காளி விதையில் இயற்கையாக இருக்கும் ஜெல் போன்ற திரவம் இரத்தம் உறைவதை தடுத்து சீரான இரத்த ஓட்டத்தை மேம் படுத்துவதில் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது என்பது தெரிய வந்துள்ளது.

பனிக்காலத்தில் உடல் நலம் பாதுகாப்பு

குளிர் காலத்தில் காற்றில் பிராணவாயு குறைவாக இருப்பதால் பல்வேறு நோய்களின் தாக்குதலுக்கு நாம் ஆளாகிறோம். பனிக்காலத்தில் கீழ்கண்ட வழிகளை பின்பற்றினால் நம் உடல் நலத்தை பாதுகாக்கலாம்.

1. நல்ல காற்றோட்டமான இடங்களில் இருப்பது.
2. வெதுவெதுப்பான சுடுதண்ணீரில் குளித்தல்
3. பனி பொழியும் அதிகாலையிலும், பின் இரவுகளிலும், வெளியில் செல்லும் போது காதுக்குப் பஞ்சு வைத்துக் கொண்டு, பனிக் குல்லாய் அணிந்து கொள்ளுதல். மூக்கை கைக்குட்டையால் மூடிக் கொள்ளுதல்.
4. இரு சக்கர வாகனங்களில் செல்லும் போது கண்டிப்பாக தலைக்கவசம் அணிந்து கொள்ளுதல்.
5. தும்மும் போதும், இருமும் போதும் கைக்குட்டையைக் கொண்டு வாயை மூடிக் கொள்ளவும்.
6. கம்பளியிலான கையுறைகள், காலுறைகள் அணியுங்கள்.
7. மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும் எதையும் சாப்பிடாதீர்கள்
8. மசால் பொருட்கள் சேர்த்த உணவுகளை தவிர்த்திடுங்கள்.
9. குடிக்க, குளிக்க வெதுவெதுப்பான இளஞ்சூட்டில் உள்ள தண்ணீரைப் பயன்படுத்துங்கள்.
10. பனிக்காலத்தில் தோல் வறண்டு விடும். உதடுகள் வெடிக்காமல் இருக்க வெண்ணெய், நெய், கிளிசரின், பாலேடு, லிப்கார்டு போன்றவற்றை உதட்டில் பூசலாம்.
11. மூச்சுப் பயிற்சி, யோகா, தியானம் போன்றவற்றிற்கு தினசரி குறைந்தது 45 நிமிடங்களாவது ஒதுக்குங்கள்.

மேற்கண்டவற்றை பின்பற்றி வந்தால் பனிக்காலத்தில் நம் உடலைத் தாக்கும் நோய்களிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ளலாம். ■

சங்கீத கலாநிதி

எம். எஸ். சுப்புலட்சுமி

சுமார் 36 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இதே சங்கீத வித்வத் சபையின் தலைமைப் பொறுப்பேற்ற எம்.எஸ். இதே சபையின் கலாநிதி என்ற பட்டத்தையும் பெற்றார். ஒரு பெண் இந்தப் பட்டத்தைப் பெறுவது இதுவே முதன் முறையாக இருந்தது.

இசையில் புகழ் பெற்றிருந்தாலும், இசை ஞானம் எங்கு கிடைத்தாலும் தேடிப் போய் கற்றார். மழவராய நேந்தல் சுப்பராம பாகவதர், அரியக்குடி இராமானுஜ அய்யங்கார் போன்ற இசைஞானிகளிடம் மாணவியாக இருந்த அவர்களின் சிறப்பான கீர்த்தனைகளைக் கற்றுக் கொண்டார்.

இந்த நேரத்தில் சுப்புலட்சுமியின் வாழ்வில் திருப்புமுனை ஏற்பட்டது. சென்னை சங்கீத வித்வத் சபையில் ஆண்டுதோறும் ஜனவரி முதல் தேதியன்று அப்போதைய பிரபல இசைக்கலைஞரின் இசை நிகழ்ச்சி நடைபெறும் இந்த நிகழ்ச்சிக்கு நாட்டின் அனைத்துப் பகுதிகளிலிருந்தும் இசைக் கலைஞர்கள், பாடகர்கள் வருகை தருவார்கள். 1932ஆம் ஆண்டு ஜனவரி முதல் தேதியன்று சங்கீத ரத்னாகர என்று புகழப்பட்ட அரியக்குடி ஸ்ரீ இராமானுஜ அய்யங்கார் அவர்கள் பாடுவதாக நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. ஆனால் நிகழ்ச்சியன்று அவருக்கு உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டதால், நிகழ்ச்சியை எவ்வாறு நடத்துவது என விழா அமைப்பாளர்கள் கலங்கி நின்றனர்.

விழாக் குழுவினர் எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி அவர்களை சந்தித்து பேசினர். அவரும் பாடுவதாக மகிழ்ச்சியுடன் ஒப்புக் கொண்டார். பிரபல இசைக்கலைஞர்கள் பாடக் கூடிய இடத்தில் வளர்ந்து வரும் இசைக் கலைஞரான சுப்புலட்சுமி எப்படி பாடப் போகிறார் என்று அனைவரும் ஆர்வத்துடன் அமர்ந்திருந்தனர். கலைமகளான சரஸ்வதியே மனித உருக்கொண்டு வந்தது போல் மேடையில் அமர்ந்து பாடத் தொடங்கினார் சுப்புலட்சுமி. தன் இனிய குரலால் சில பாடல்களைப் பாடியதும் அவையினர் தம்மை மறந்தனர். நிகழ்ச்சியின் நிறைவில் பலத்த பாராட்டுகளைப் பெற்றார். எம்.எஸ். வாழ்வில் இது ஒரு முக்கியமான நாளாகப் பதிவு செய்யப்பட்டது.

சுமார் 36 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இதே சங்கீத வித்வத் சபையின் தலைமைப் பொறுப்பெற்ற எம்.எஸ். இதே சபையின் கலாநிதி என்ற பட்டத்தையும் பெற்றார். ஒரு பெண் இந்தப் பட்டத்தைப் பெறுவது இதுவே முதன் முறையாக இருந்தது.

1933ஆம் ஆண்டு கும்பகோணம் மகாமகம் விழாவில் மகாராஜபுரம் விஸ்வநாத அய்யர் ஏற்பாடு செய்திருந்த கச்சேரியில் எம்.எஸ். பாடினார். அதில் எம்.எஸ். பாடியதைக் கேட்டு மயங்காதவர்களே இல்லை எனலாம். தனக்கு அளிக்கப்பட்டிருந்த தங்கப்பதக்கத்தை எம்.எஸ். அவர்களுக்கு அணிவித்து, இனி வருங்காலத்தில் இசை உலகில் உயர்ந்த இடத்தை அடைவாய் என்று மகாராஜபுரம் விஸ்வநாத அய்யர் அவரை வாழ்த்தினார்.

அக்காலத்தில் பிரபல திரைப்பட இயக்குனராகத் திகழ்ந்த கே. சுப்பிர மணியம், மகாமக நிகழ்ச்சியை பொறுப்பேற்று நடத்தியவர்களில் ஒருவர். எம்.எஸ். பாடும் திறத்தையும், இசையையும் கண்டு, அவரை ஒரு திரைப்படத்திலாவது நடிக்க வைக்க வேண்டும் என்று மனதில் முடிவு செய்து கொண்டார். வங்க எழுத்தாளர் பிரேம்சந்த் எழுதிய நாவலை தமிழ் எழுத்தாளர் அம்புஜத்தம்மாள் ‘சேவாசதனம்’ என்ற பெயரில் தொடராக எழுதி வந்தார். கே. சுப்பிரமணியம் இக்கதையை 1938ல் திரைப்படம ாக எடுத்தார். இதில் எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி நடித்தார். எம்.எஸ். நடித்த

சமூகக் கொடுமைக்கு ஆளாகும் இளம் பெண்ணின் கதையான சேவாசதனத்தில் எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமியின் நடிப்பு பலரையும் கவர்ந்தது. இசைத்துறையில் புகழ் பெற்றிருந்த எம்.எஸ். திரைப்படத் துறையிலும் புகழ் பெறத் துவங்கினார்.

அடுத்த படமான சாகுந்தலை 1939ல் வெளிவந்தது. வெற்றி பெற்றது. இப்படத்தின் தயாரிப்பாளர் திரு. டி. சதாசிவம், பத்திரிக்கையாளர் கல்கி, அரசியல் கட்சித் தலைவர் திரு. இராஜாஜி ஆகியோருடன் மிகவும் நெருக்கமான நட்பு கொண்டவர். ஆனந்தவிகடன் பத்திரிக்கையில் சதாசிவமும், கல்கியும் ஒன்றாகப் பணியாற்றி வந்தனர். மேலும் எம்.எஸ். இசைக்கு சதாசிவம் தீவிர ரசிகர். பல்வேறு காலகட்டங்களில் எம்.எஸ். குடும்பத்திற்குத் தேவையான உதவிகளை செய்து வந்தார் சதாசிவம். ■

இந்திய வரலாறு

இ. எம். எஸ். நம்பூதிரிபாட்
தமிழில் – பி. ஆர். பரமேஸ்வரன்
வெளியீடு: பாரதி புத்தகாலயம்
421, அண்ணா சாலை,
தேனாம்பேட்டை, சென்னை – 600 018.
தொலைபேசி 044 2433 2424
விலை: ரூ. 70/–

மொகஞ்சதாரோ – ஹரப்பா நாகரீகங்கள், ஆரிய – மொகலாய நாகரீகங்கள் உள்ளிட்ட நாகரீகங்களை இந்நூல் விரிவாக ஆராய்கிறது. இந்திய வர்க்கப் பாகுபாடுகளுக்கு நான்கு வருணமுறை எவ்வாறு அடிப்படையாக அமைந்தது? அடிமை முறையிலான சுரண்டலுக்குப் பல்வேறு ஜாதிப் பிரிவினைகள் எவ்வாறு உறுதுணையாக அமைந்தன? இந்தியாவில் ஏற்பட்ட சமூக மாறுதல்கள், போர்கள், அவற்றின் விளைவுகள், சமுதாய அமைப்பின் மாற்றங்கள், தென்னிந்தியாவின் அரசு அமைப்புகள், அவற்றின் தன்மைகள் ஆகியவற்றை ஆராய்கிறது இந்நூல்.

உலகம் சுற்றலாம் வாங்க

பேரா. சோ. மோகனா
வெளியீடு: புக்ஸ் பார் சில்ரன்
421, அண்ணா சாலை,
தேனாம்பேட்டை, சென்னை – 600 018.
தொலைபேசி 044 2433 2424
விலை: ரூ. 20/–

ஊர் சுற்ற யாருக்குத்தான் பிடிக்காது. உலகம் முழுக்க சுற்றிப் பார்க்க எல்லோருக்கும் வாய்க்காது. உலக நாடுகளை சுற்றிப் பார்க்க அழைத்துச் செல்கிறது இந்நூல். உலக நாடுகளின் சிறப்புகள், தன்மைகள், அதிசயங்கள், அமைப்புகள் போன்றவை இந்நூலின் மூலமாக தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வரலாற்றில்

தமிழர் திருநாள்

தரணியெங்கும் நிறைந்திருக்கும் தமிழர்களின் தனிப்பெரும் விழாவாக பொங்கல் திருநாள் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. ஆண்டுதோறும் மார்கழித் திங்களின் இறுதி நாளில் போகிப் பண்டிகை கொண்டாடப்படுகிறது. அதைத் தொடர்ந்து வரும் தைத்திங்கள் முதல் நாள் பொங்கல் பண்டிகை கொண்டாடப்படுகிறது. வரலாற்று காலந்தொட்டு தமிழர்களால் இவ்விழா கொண்டாடப்படுவதாக குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன.உழவரின் மகிழ்ச்சி பொங்கும் விழாவாக பொங்கல் கருதப்படுகிறது.

இதனை சுற்றமும், நட்பும் சூழ மனைவி, மக்களுடன் தம் வீட்டில் நிறைய மகிழ்ச்சியுடன் இவ்விழாவினை கொண்டாடுகின்றனர்.

ஆடி முதல் மார்கழி வரையில் நெல் பயிரிடும் காலம் ஆகும். உழவர்கள் மழையின் உதவியால் கழனியில் இரவும் பகலும் உழைத்துச் சேர்த்த நெல்லை மார்கழி இறுதியில் வீட்டில் கொண்டு வருகின்றனர். இதனை சுற்றமும், நட்பும் சூழ மனைவி, மக்களுடன் தம் வீட்டில் நிறைய மகிழ்ச்சியுடன் இவ்விழாவினை கொண்டாடுகின்றனர்.

சங்க இலக்கியங்களில் சூரிய வழிபாடு பற்றிய குறிப்பு காணப்படுகிறது. 'ஞாயிறு போற்றுதும்' என்ற சிலப்பதிகார வரிகள் நமக்குச் சூரிய வழிபாட்டை உறுதி செய்கிறது. பூம்புகாரில் 'பகல் வாயில் உச்சிக்கிழான் கோட்டம்' என்ற பெயரில் சூரியனுக்காக கோயில் இருந்ததையும், பல்வேறு சிற்ப வடிவங்களில் சூரியன் உருவங்களும், சூரியனுக்காகத் தனிக் கோவில்களும் இருந்துள்ளதும் குறிப்பிடத் தக்கது ஆகும்.

பொங்கலன்று புதுப்பானையில் பொங்கலிட்டு மகிழ்ந்து உண்ணுவது என்பது தொன்று தொட்டு நடைபெற்று வருகிறது. பானைகளை செய்வோர் கலம் செய்கோ, வேட்கோவர், மண்வினை மக்கள் என்றெல்லாம் அழைக்கப்பட்டனர். கோவிலுக்கு மட்பாண்டங்கள் செய்து அளிக்க தானமாக அளிக்கப்பட்ட நிலம் குலால விருத்தி என்றும் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. நாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளில் நடைபெற்ற அகழாய்வுகளில் கிடைத்த பானையோடுகளே தொன்மை காலத்தின் சிறப்பை உணர்த்துவதாக உள்ளது.

தமிழகத்தில் ஏறத்தாழ ஆறாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பே உழுதொழில் வழக்கில் இருந்துள்ளது. மொஹஞ்சோதரா, ஹரப்பா மக்கள் உழு தொழிலுக்கு பைசன் போன்ற காளைகளைப் பயன்படுத்தி உள்ளனர். வேளாண்மை செய்தோரை வேளிர் என அழைத்துள்ளனர். தமிழகத்தில் ஆதிச்சநல்லூர், குன்றத்தூர் போன்ற ஊர்களில் நடைபெற்ற அகழாய்வுகளில் பழங்காலத்தில் மனிதன் விளைவித்த தானியங்கள் கிடைத்துள்ளன. கோவை மாவட்டம் போளுவாம்பட்டியில் செம்பினால் ஆன எருது பொம்மையின் உருவம் கிடைத்துள்ளது.

தமிழக இலக்கியங்களில் ஏர் வழிபாடு பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. கலப்பையைப் போற்றி வழிபட்டதை ஏர் மங்கலம் எனச் சிலப்பதிகாரம் கூறுகிறது. பொன்னேரி கோயிலில் பொன் ஏர் கட்டுதல் தொடர்பான ஏர் உருவம் புடைப்புச் சிற்பமாகக் கருவறையில் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. வேறொரு கல்வெட்டில் உவாஏர் என்று ஏரின் சிறப்பைக் குறிப்பிடுகிறது. வீரமும், காதலும் தன் இரு கண்களாகக் கொண்டு வாழ்ந்த மக்கள், வீரத்தால் காளையை அடக்கி வென்றவனுக்குத் தனது பெண்ணை மணம் முடித்துக் கொடுப்பர். இன்றைய மஞ்சு விரட்டு – ஜல்லிக்கட்டு என்று கூறப்படும் வீர விளையாட்டே பண்டைய நாளில் ஏறு தழுவுதல் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. பண்டைய தமிழர்கள் வீர விளையாட்டுகளில் திறமை பெற்று விளங்கினர். பொங்கல் போன்ற திருவிழா நாட்களில் ஜல்லிக்கட்டு, கோழிச்சண்டை போன்ற வீர விளையாட்டுகளில் பங்கு கொண்டனர்.

சேலம் மாவட்டம், பெத்தநாயக்கன் பாளையத்தில் கிடைத்த ஒரு நடுகல் எருது விளையாடி இறந்த ஒரு வீரனைப் பற்றிக் கூறுகிறது. தர்மபுரி மாவட்டத்தில் எருது பிடிப்பது போன்ற எழுத்தில்லா சில நடுகற்களும் கிடைத்துள்ளன. இக்கல்வெட்டுகளால் எருது விளையாட்டு வீர விளையாட்டாகத் திகழ்ந்துள்ளது என்பதை அறிய முடிகிறது. சேவல் சண்டையும் வீர விளையாட்டாக

வீரமும், காதலும் தன் இரு கண்களாகக் கொண்டு வாழ்ந்த மக்கள், வீரத்தால் காளையை அடக்கி வென்றவனுக்குத் தனது பெண்ணை மணம் முடித்துக் கொடுப்பர்.

சங்க இலக்கியங்களில் சூரிய வழிபாடு பற்றிய குறிப்பு காணப்படுகிறது. 'ஞாயிறு போற்றுதும்' என்ற சிலப்பதிகார வரிகள் நமக்குச் சூரிய வழிபாட்டை உறுதி செய்கிறது.

> **சூரியன், மழை,** மாடு, எருது போன்றவைகளுக்கு நன்றி கூறும் வண்ணம் பொங்கல் விழா தொன்று தொட்டு தமிழர்களால் நன்றி பாராட்டும் விழாவாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது என்பது மிகையில்லை.

இன்றும் கருதப்படுகிறது. புறப்பொருள் வெண்பாமாலையில் கோழிவென்றி என்ற தலைப்பில் வரும் பாடல் வரிகளில் கோழிச்சண்டை பற்றிய குறிப்பு காணப்படுகிறது.

தமிழர்கள் என்றுமே நன்றி மறந்தவர்கள் அல்லர் என்பதை நினைவு கூறும் முகத்தான், உலகிற்கு உணவளிக்கும் உழவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் சூரியன், மழை, மாடு, எருது போன்றவைகளுக்கு நன்றி கூறும் வண்ணம் பொங்கல் விழா தொன்று தொட்டு தமிழர்களால் நன்றி பாராட்டும் விழாவாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது என்பது மிகையில்லை.

மனிதனின் உணவுக்கு உறுதுணையாக இருந்த பசுவிற்கும், எருதுவிற்கும் நன்றி தெரிவிக்கும் பொருட்டு மாட்டுப் பொங்கல் கொண்டாடப்படுகிறது. வரலாற்றுக்கும் முந்தையகால மனிதன் நாடோடி வாழ்க்கை வாழ்ந்த காலந்தொட்டு தன்னோடு பசுவினை வைத்திருந்தான் என்பர். பசுவின் பால் சத்துணவாகவும், காளை சுமை சுமக்கவும், உழவுக்கும் பயன்பட்டு வந்துள்ளது.

மாட்டுப்பொங்கலின் மறுநாள் காணும்பொங்கலாகும். ஒருவரையொருவர் கண்டு மகிழ்வர். தொழிலாளிகள், வேளாளர் வீடுகளுக்கு சென்று இனாம் பெற்று வருவார்கள். இதனைக் கன்று பொங்கல் என்றும், கன்னிப் பொங்கல் என்றும் கூறுவதுண்டு.

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும் என்பதற்கு ஏற்ப பொங்கல் திருநாளை அனைவரும் சிறப்பாகக் கொண்டாடி மகிழ்வோம். வளம் பெறுவோம். ■

> இன்றைய மஞ்சு விரட்டு – ஜல்லிக்கட்டு என்று கூறப்படும் வீர விளையாட்டே பண்டைய நாளில் ஏறு தழுவுதல் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. பண்டைய தமிழர்கள் வீர விளையாட்டுகளில் திறமை பெற்று விளங்கினர்.

தமிழர்கள் என்றுமே நன்றி மறந்தவர்கள் அல்லர்

நீங்களும் கேட்கலாம்

கேள்வி: நுகர்வோர் சட்டத்தின் கீழ் புகார்தாரர் என்பவர் யார்?

(திருமதி. விஜயலட்சுமி கார்த்திக், திருத்தவெளி, காஞ்சிபுரம்)

பதில்:
திருமதி. சர்மிளா ஜான் லூயிஸ்,
வழக்கறிஞர், திருவாரூர்

ஒரு நுகர்வோர் அல்லது நிறுவனச் சட்டம், 1956இன் கீழ் அல்லது நடைமுறையிலுள்ள வேறு சட்டத்தின் கீழ் பதிவுப் பெற்ற ஒரு நுகர்வோர் கழகம் அல்லது மத்திய அரசாங்கம் அல்லது ஏதேனுமொரு மாநில அரசாங்கம் அல்லது ஒரே நலனில் அக்கறை கொண்ட நுகர்வோர் பலர் இருக்கும் போது 'ஒருவர் அல்லது பலர் இச்சட்டத்தின் கீழ் புகார்தாரர்' என்றழைக்கப்படுவார். ■

கேள்வி: என் வயது 22. எனக்கு மூன்று வயதிலிருந்தே தோலில் சிறிது அழுத்தமாகவோ அல்லது கூர்மையாகவோ ஏதாவது பட்டால் தடித்தும், சிவந்தும் விடுகிறது .புத்தகத்தை எடுத்து செல்லும்போதும், தோழியர் என் கைகளை பிடித்து விளையாடும்போதும் அவ்வாறே ஏற்படுகிறது. சிறுவயதிலேயே எங்கள் ஊரிலுள்ள தோல் மருத்துவரிடம் காண்பித்தோம் பயனேதுமில்லை. இந்த வியாதி எனக்கு அருவருப்பையும், தாழ்வு மனப்பான்மையையும் ஏற்படுத்துகிறது. இதற்கு காரணம் என்ன? இது தீராத தோல் வியாதியா?

(திருமதி. அங்கம்மாள், மேட்டுத் தெரு, சேலம்)

பதில் :
டாக்டர். ஆர். சுகன்யா,
சித்த மருத்துவ நிபுணர்

இதை தோல் நோய் என்றே கூற முடியாது. உடலில் எங்கு அழுத்தம் தரப்பட்டாலும், அந்த இடம் தடித்துப் போகும். அழுத்தம் தவிர அலர்ஜிக்கு சொத்தைப்பல், தொண்டை அழற்சி, வயிற்றில் பூச்சி, வெயில், மழைத் தண்ணீர், தூசு, வியர்வை, புழுக்கம் என்று பல காரணங்கள் இருக்கலாம். இவற்றில் ஒவ்வொன்றாக விலக்கிப் பார்த்து, அழுத்தம் தருவதால் தான் தோல் தடிப்பு ஏற்படுகிறதா என்று உறுதி செய்ய வேண்டும். (பஸ்ஸின் ஜன்னலில் கைவைத்து அழுத்தி யபடி பயணம் செய்வது, ஹேண்ட்பேக் தோளில் தொங்கி அழுத்தம் தருவது போன்றவை) உறுதி யானால், அதிக அழுத்தம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மெத்தை மாதிரி துணி வைத்தும் அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கலாம். மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை பயன்படுத்தலாம். ■

தோலில் சிறிது அழுத்தமாகவோ அல்லது கூர்மையாகவோ ஏதாவது பட்டால் தடித்தும், சிவந்தும் விடுகிறது. புத்தகத்தை எடுத்து செல்லும்போதும், தோழியர் என் கைகளை பிடித்து விளையாடும்போதும் அவ்வாறே ஏற்படுகிறது.

தரணியில் மகிழ்ச்சி

தமிழர் திருநாள் வந்ததே
தரணியில் மகிழ்ச்சி நிறைந்ததே
புத்தாடை தான் அணிந்து
புதுப் பானையில் பொங்கலிட்டு
கட்டிக் கரும்பின் சுவைபோல
கதளி மஞ்சள் நிறம்போலே
கனிவுடன் பாசம் பொங்கிடவே
காலை கதிரவனை வணங்கிடுவோம்
தரணிவாழ் தமிழர்களின் திருநாளாம்
தைத்திங்கள் நன்னாளில்
உழவருக்கு உளங்கனிந்த
நன்றி செலுத்திடுவோம்
ஏழ்மை இருளை அகற்றியே
எங்கும் மகிழ்ச்சி பொங்கிடவே
வந்தது தமிழ்ப் புத்தாண்டே
தந்தது எங்கும் மகிழ்ச்சியே

கமலம் – ஹேமா
குத்தனூர்
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.

வாழ்ந்து காட்டுவோம்

தனிநபர் கடன் உதவி முன்னேற்ற அறிக்கை

32

"இருள் நீங்கியது இருளர் வாழ்வில்"

30

மாற்று திறன் உடையோர் இணைந்த கைகள் பாக்கு மட்டைதொழில்

31

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை

'ருசியான பால்கோவா சாப்பிட்டுத்தான் பாருங்களேன்'

அன்னப்பறவை

மகளிர் பால் உற்பத்தியாளர் தொழில் கூட்டமைப்பு

"அன்னமிட்ட அன்னப்பறவை தொழில் கூட்டமைப்பு'

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், செங்கம் ஒன்றியத்திற்குட்பட்டது வளையம்பட்டு ஊராட்சி. இங்கு சுமார் 794 குடும்பங்கள் வசித்து வருகின்றனர். இவர்களின் பிரதான தொழில் கறவை மாடு வளர்த்தல் என்பது வாழ்வாதார வள ஆய்வு நடத்தும்போது கண்டறியப்பட்டது. இதன்பின் திட்டப் பணியாளர்கள் சிறப்புடன் செயல்பட்டு 25 சுய உதவிக் குழுக்களிலிருந்து கறவை மாட்டுத் தொழிலில் அனுபவம் மிகுந்த 100 இலக்கு மக்கள் குடும்ப மகளிரை ஒருங்கிணைத்து 'அன்னப்பறவை மகளிர் பால் உற்பத்திளார் தொழில் கூட்டமைப்பு' அமைக்கப்பட்டது.

இவர்களுக்கு முதல் கட்டமாக 100 கறவை மாடுகள் வழங்கும்படி திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டது. அதன்பின் தமிழ்நாடு அரசு சங்கப் பதிவுச் சட்டம் 1975ன் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டது. இக்கூட்டமைப்பினால் திட்ட அறிக்கை தயார் செய்யப்பட்டு கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் பரிந்துரையுடன் மாவட்ட அலுவலகத்திற்கு அனுப்பப்பட்டது. மாநில அலுவலகத் திற்கு அனுப்பப்பட்ட இத்திட்ட அறிக்கையின் மேல் நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டு நிதி அனுமதி வழங்கப்பட்டது.

தற்போது ஒரு நாளைக்கு 400 முதல் 500 லிட்டர் பால் கொள்முதல் செய்யப்படுகிறது. நீடித்த நிலையான வருவாய் ஈட்டுவதற்காக ஆவின் நிறுவனத்துடன் சந்தை இணைப்பு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் கூட்டமைப்பிற்கு ரூ. 15 ஆயிரம் முதல் ரூ. 20 ஆயிரம் வரை இலாபம் கிடைக்கிறது.

"வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்" என்றார் வள்ளலார். நாங்கள் வாடிய பயிராக நின்றபோது வாழ்வளித்தது எங்கள் வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்'. ■

> **ஒரு நாளைக்கு** 400 முதல் 500 லிட்டர் பால் கொள்முதல் செய்யப்படுகிறது. நீடித்த நிலையான வருவாய் ஈட்டுவதற்காக ஆவின் நிறுவனத்துடன் சந்தை இணைப்பு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

பௌர்ணமி பால்கோவா தொழில் குழு

'ருசியான பால்கோவா சாப்பிட்டுத்தான் பாருங்களேன்'

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், திருவண்ணாமலை ஒன்றியத்தில் அமைந்துள்ளது அத்தியந்தல் ஊராட்சி. இங்குள்ள மகளிர் ஐவர் இணைந்து திருவில்லிப்புத்தூருக்கு பால்கோவா பயிற்சிக்கு வந்தனர். திட்டப் பணியாளர்கள் சிறப்புடன் செயல்பட்டு பயிற்சிக்கு சென்ற ஐந்து மகளிரையும் இணைத்து 'பௌர்ணமி பால்கோவா மகளிர் தொழில் குழு' என்ற பெயரில் தொழில் குழு ஆரம்பித்தனர். பிறகு தொழில் தொடங்க ஆரம்பித்தனர்.

தற்போது சுவையான பால்கோவா தயார் செய்து உள்ளூர் மற்றும் வெளியூர்களில் விற்பனை செய்து வருகின்றனர். இதன் மூலம் செலவு போக ஒரு கிலோவிற்கு ரூ. 20/- முதல் ரூ. 40/- வரை இலாபம் கிடைக்கிறது என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறிக் கொள்கின்றனர். மேலும் இதை ஒரு மாவட்ட பால்கோவா பயிற்சி மையமாக செயல்படுத்தத் திட்டமிட்டுள்ளனர். ■

சிம்பிள் கெமிக்கல்ஸ்

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், புதுப்பாளையம் ஒன்றியத்தை சேர்ந்தது காஞ்சி ஊராட்சி. இங்குள்ள மகளிர் 25 பேர் இணைந்து உள்ளூரில் உள்ள பயிற்சியாளரிடம் பயிற்சி பெற்று 'சிம்பிள் கெமிக்கல்ஸ் தொழில் கூட்டமைப்பு' அமைத்துள்ளனர். இக்கூட்டமைப்பில் பினாயில், சொட்டு நீலம், பிளீச்சிங் பவுடர், சலவைத் தூள் ஆகியவை தயாரிக்கப்பட்டு சுடர் என்ற பெயருடன் ஒளி வீசிக் கொண்டிருக்கிறது.

தற்போது இவர்கள் தயார் செய்யும் பொருட்களை உள்ளூரிலேயே விற்பனை செய்து வருகின்றனர். வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் மூலம் கண்காட்சி ஏற்பாடு செய்து தருவதால் கூடுதல் வருமானம் கிடைக்கிறது என்கின்றனர் பெருமிதத்தோடு. ■

> **'சிம்பிள் கெமிக்கல்ஸ்** தொழில் கூட்டமைப்பு' அமைத்துள்ளனர். இக்கூட்டமைப்பில் பினாயில், சொட்டு நீலம், பிளீச்சிங் பவுடர், சலவைத் தூள் ஆகியவை தயாரிக்கப்பட்டு சுடர் என்ற பெயருடன் ஒளி வீசிக் கொண்டிருக்கிறது.

150 இலக்கு குடும்ப மகளிருக்கு தலா ரூ. 10,000/– சலுகை வட்டி கடன்

தச்சம்பட்டு பகுதி தலையாம்பள்ளம் கிராமத்தில் கடந்த ஒன்னரை ஆண்டாக தமிழ்நாடு அரசின் வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் கீழ் வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் குடியிருப்பு பிரதி நிதியாக இருக்கின்றேன். வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தில் ஊனமுற்றோர், நலிவுற்றோர்களுக்கு மட்டுமே கடன் உதவி செய்கின்றனர். வறுமை ஒழிப்பு சங்கத்தில் பிரதிநிதியாக உள்ள என் போன்றோர் தொழில் செய்வதற்காக கடன் இல்லை என்ற ஆதங்கம் இருந்தது. அதை நிவர்த்தி செய்ய என்னைப் போல் உள்ள 150 நபர்களுக்கு எஸ்.பி.ஐ. வங்கி மூலம் தலா ரூ. 10 ஆயிரம் வீதம் 4 விழுக்காடு வட்டிக்கு தொழில் செய்வதற்கு கடன் வழங்கப்பட்டது. தற்போது நான் சொந்தமாக தொழில் செய்து வருமானம் ஈட்டி வருகிறேன்.

வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்திற்கு எங்களது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

அந்தோணியம்மாள்,
தலையாம்பாளையம். ■

வாழ்ந்து காட்டுவோம் மாவட்ட சங்கம் மற்றும் யுனைடெட் இந்தியா இன்சூரன்ஸ்

இணைந்து வழங்கும் யூனிவர்சல் ஆரோக்கிய காப்பீட்டு திட்டம்

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், செங்கம் ஒன்றியம், மண்மாலை கிராமத்தில் கடந்த 2009ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம், செங்கம் ஒன்றியத்திற்குட்பட்ட 44 பஞ்சாயத்து அளவிலான கூட்டமைப்பிலிருந்து தலா ஒரு நபர்களை வைத்து பொதுக்குழு ஆரம்பித்து 13 செயற்குழு உறுப்பினர்களுடன் 'வட்டார அளவிலான கூட்டமைப்பு – இன்சூரன்ஸ் காப்பீட்டு சேவை மையம்' என்ற பெயரில் செயல்படுத்தி வருகின்றனர். இக்கூட்டமைப்பின் வங்கிக் குழு செங்கம் இந்தியன் வங்கியில் உள்ளது.

இதுவரை செங்கம், கரியமங்கலம், மேல்பள்ளிப்பட்டு பகுதியில் மட்டுமே செயல்பட்டு வந்த இத்திட்டம் படிப்படியாக விரிவாக்கப்பட்டு, புதுப்பாளையம், காஞ்சி, வெறையூர், அண்டம்பாளையம், நல்லவன் பாளையம், சோ.கீழ்நாச்சிப்பட்டு பகுதிகளிலும் செயல் படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இதுவரை 6558 குடும்பங்கள் இக்காப்பீட்டுத் திட்டத்தில் இணைந்துள்ளன. இதுவரை பத்து இலட்சத்து மூவாயிரத்து எண்ணூற்று எழுபது ரூபாய் காப்பீட்டு பிரிமியமாக மக்களுக்கு செலுத்தப்பட்டுள்ளது. இதுவரை 72 நபர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் பயன் பெற்றுள்ளனர். இதுவரை 187 குடும்பங்கள் மருத்துவ உதவி பெற்றுள்ளனர். அதாவது ரூ. 4,67,571/– மருத்துவ உதவி பெற்றுள்ளனர்.

'இந்த காப்பீடு இல்லையென்றால் பல குடும்பங்கள் இன்னலில் சிக்கியிருக்கும் என்பது மக்களின் ஆதங்க குரல்' ■

ஸ்ரீ சரஸ்வதி பழங்குடியினர்

"இருள் நீங்கியது இருளர் வாழ்வில்"

தற்போது மாதம் ரூ. 2500/– முதல் ரூ. 3000/– வரை வருமானம் கிடைக்கிறது. கல்வி அறிவு இல்லாத தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கல்வி கண்ணை திறந்தது இந்த வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் என்று முழு மனதோடு நன்றி தெரிவிக்கின்றனர் இருளர் குடும்பங்கள்.

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், செங்கம் ஒன்றியத்திற்குட்பட்டது நீப்பத்துறை ஊராட்சி. இங்குள்ள இருளர் பழங்குடியினர் குடியிருப்பில் சுமார் 50 இருளர் குடும்பங்கள் வசித்து வருகின்றனர். இவர்களில் 38 குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் கோயமுத்தூர் மாவட்டம், ஆனைகட்டி கணவாய் பகுதிகளில் உள்ள செங்கல் சூளைகளில் கொத்தடிமைகளாய் வேலை பார்த்து வந்தனர்.

வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் 2006ஆம் ஆண்டு இவ்வூராட்சியில் தன் களப் பணியை ஆரம்பித்தது. திட்ட பணியாளர்களின் பார்வையில் சோகக்காட்சிகளாய் புலப்பட்ட இருளர்களின் நிலை மாற வள ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டு அதிலிருந்து 38 குடும்பங்கள் அடையாளம் காணப்பட்டனர். இவர்கள் அனைவரும் ஒரே வட்டத்தில் ஒன்றிணைக்கப்பட்டு கூட்டமைப்பாக்கினர். இக்கூட்டமைப்பிற்கு 'ஸ்ரீ சரஸ்வதி பழங்குடியினர் செங்கல் உற்பத்தி யாளர் தொழில் கூட்டமைப்பு' என பெயரிடப்பட்டு தமிழ்நாடு அரசு சங்க பதிவுச் சட்டம் 1975ன் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டது.

பிறகு திட்ட அறிக்கை தயாரிக்கப்பட்டு கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தின் பரிந்துரையை பெற்று தற்போது ஒரு செங்கல்லுக்கு மற்ற செலவுகள் போக 55 பைசா இலாபம் கிடைக்கிறது. இலாபம் மட்டும் அல்லாமல் கூலியாக நாங்களே வேலை செய்வதால் அதன் மூலம் கூடுதல் வருமானம் கிடைக்கிறது. தற்போது மாதம் ரூ. 2500/– முதல் ரூ. 3000/– வரை வருமானம் கிடைக்கிறது. 'கல்வி அறிவு இல்லாத தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கல்வி கண்ணை திறந்தது இந்த வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்' என்று முழு மனதோடு நன்றி தெரிவிக்கின்றனர் இருளர் குடும்பங்கள்.

'கொத்தடிமைகளாய் இருந்த நாங்கள் இனி முதலாளிகளாய் வாழ்ந்து காட்டுவோம்' ■

செங்கல் உற்பத்தியாளர் தொழில் கூட்டமைப்பு, நீப்பத்துறை.

மாற்று திறன் உடையோர் இணைந்த கைகள் பாக்கு மட்டை தொழில் குழு

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், செங்கம் பகுதி, பரமனந்தல் ஊராட்சியில் மாற்று திறனுடையோர்கள் சேர்ந்துவாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் மூலம் தொழில் துவங்கினர். நாங்கள் ஏற்கனவே தனித்தனியாக கூலி வேலை செய்யும்போது தினக்கூலி ரூ. 40/– கிடைக்கும். அதுவும் நாங்கள் மாற்று திறனுடையவராக இருப்பதால் ஒரு சிலர் எங்களுக்கு வேலை தராமல் ஒதுக்கி வருவதுண்டு.

1 இலைக்கு ரூ. 3.50 வீதம் வருமானம் கிடைக்கிறது. அதாவது ஒரு லோடுக்கு ரூ. 17 ஆயிரம் வரை வருமானம் ஈட்ட முடிகிறது. இதில் தனி நபருக்கு ரூ. 2000/– கிடைக்கின்றது.

இந்தச் சூழ்நிலையில், இத்திட்டம் நாங்கள் குழுவாக இணைந்து தொழில் செய்வதற்கு ஊக்கப்படுத்தியது. நாங்கள் 5 நபர்கள் சேர்ந்த பாக்கு மட்டை மூலம் தட்டு தயாரித்து விற்கலாம் என்று முடிவு செய்து ஒரு தொழில் குழு ஆரம்பித்தோம். அதற்கு இணைந்த கைகள் என்ற பெயர் வைக்கப்பட்டது. 5 நபர்களின் பங்களிப்பாக ரூ. 1000/– வீதம் கொடுக்கப்பட்டது. கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கம் மூலம் ரூ. 1 இலட்சம் சிறு கடனாக பெற்று தொழில் ஆரம்பித்தோம்.

தற்போது 1 இலைக்கு ரூ. 3.50 வீதம் வருமானம் கிடைக்கிறது. அதாவது ஒரு லோடுக்கு ரூ. 17 ஆயிரம் வரை வருமானம் ஈட்ட முடிகிறது. இதில் தனி நபருக்கு ரூ. 2000/– கிடைக்கின்றது. தங்களால் எந்த அளவிற்கு தொழில் செய்கிறோமோ, அந்த அளவிற்கு வருமானம் ஈட்ட முடியும். எங்களுக்கு உதவி புரிந்த கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்திற்கு நன்றி கூறுகிறோம். ■

மாற்று திறனுடையோர் முன்னேற்ற கதை

திருவண்ணாமலை மாவட்டம், செங்கம் ஒன்றியம், கரியமங்கலம் பகுதி – பீமானந்தல் ஊராட்சி

பெயர்	கே. முருகன்
வயது	36
தந்தையார் பெயர்	கிருஷ்ணமூர்த்தி
குடியிருப்பு பகுதி	காலனி பகுதி
ஊராட்சி	பீமானந்தல்
கடன் தொகை	ரூ. 5,000/–
தொழில்	தையல்

வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் வருவதற்கு முன்

செங்கம் வட்டம், கரியமங்கலம் பகுதி பீமானந்தல் ஊராட்சியில் வசித்து வருகிறேன். நான் தையல் பயிற்சியை முடித்து இருக்கிறேன். ஆனால், என்னால் தையல் இயந்திரம் வாங்க முடியவில்லை. போதிய வருமானம் இல்லை. நான் ஏழ்மையான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவன். இதனால் நாங்கள் வறுமையில் திண்டாடுகிறோம்.

திட்டம் வந்தபின் என்னுடைய நிலை

என்னால் தையல் இயந்திரம் வாங்க போதுமான பண வசதி இல்லை. இத்திட்டத்தின் மூலம் மாற்று திறனுடையோருக்கு தனி கவனம் செலுத்தி சிறு தொழில் செய்வதற்கு சிறு கடன் பெற கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்திடம் நான் மனு கொடுத்தேன். பின்பு, தையல் இயந்திரம் வாங்குவதற்கு ரூ. 5,000/– கடனாக பெற்று பவர் மிஷின், ஓவர்லாக் மிஷின் வாங்கி தற்போது நாள் ஒன்றுக்கு ரூ. 300/– வருவாய் கிடைக்கின்றது.

இத்திட்டம் என்னை உயர்த்தியுள்ளது. இத்திட்டத்திற்கு நன்றி. ■

ஒரு ரூபாய் கூட வருமானம் ஈட்ட முடியாமல் இருந்த எனக்கு இன்று தினசரி செலவு போக ரூ. 50/– வரை வருமானமாக கிடைக்கிறது.

தனிநபர் கடன் உதவி

முன்னேற்ற அறிக்கை

பெயர்	சபரிநாதன்
வயது	27
தந்தையார் பெயர்	ஆறுமுகம்
குடியிருப்பு பெயர்	அரட்டவாடி மேட்டுத்தெரு
ஊராட்சி	அரட்டவாடி
கடன் தொகை	ரூ. 5,000/–
தொழில்	கறவை மாடு வளர்ப்பு

> நமது கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தில் கறவை மாடு வேண்டி மனு கொடுத்தேன். எனது வறுமை நிலையை கண்டு உடனடியாக ரூ. 5000/– கடன் உதவி செய்தனர். நான் 7000/– ரூபாய்க்கு கறவை மாடு வாங்கினேன்.

திட்டம் வருவதற்கு முன்

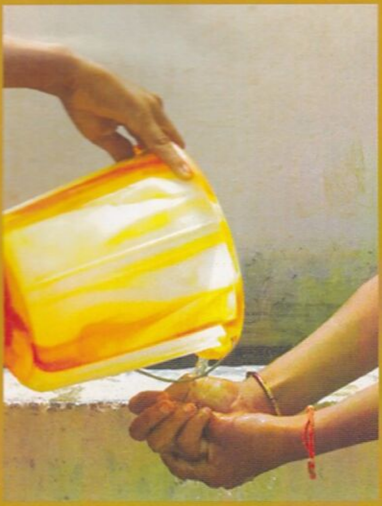
நான் அரட்டைவாடி ஊராட்சியில் வசித்து வருகிறேன். ஊனமுற்றோராக இருப்பதால் கிராமத்தில் உள்ள எந்த வேலைக்கும் போக முடியவில்லை கறவை மாடு வாங்கலாம் என்று முடிவு செய்தேன்.

திட்டம் வந்தபிறகு

நமது கிராம வறுமை ஒழிப்புச் சங்கத்தில் கறவை மாடு வேண்டி மனு கொடுத்தேன். எனது வறுமை நிலையை கண்டு உடனடியாக ரூ. 5000/– கடன் உதவி செய்தனர். நான் 7000/– ரூபாய்க்கு கறவை மாடு வாங்கினேன். இதன் மூலம் எனது வாழ்க்கைத் தரம் உயர்ந்துள்ளது. என்னையும் ஒரு மனிதனாக உருவாக்கி விட்ட வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தை என் உயிர் உள்ளவரை மறக்க மாட்டேன். ஒரு ரூபாய் கூட வருமானம் ஈட்ட முடியாமல் இருந்த எனக்கு இன்று தினசரி செலவு போக ரூ. 50/– வரை வருமானமாகக் கிடைக்கிறது.

நன்றி
இப்படிக்கு,
ஆ. சபரிநாதன் ■

Published by S. CHINNAPPAN, on behalf of Mutram Society from Tamilnadu Corporation for Development of Women Ltd., 100, Anna Salai, Guindy, Chennai - 600 032. (76,700 copies circulated) an printed by C. JABAMANI. CANAAN PRESS PRIVATE LTD., 62/1, Peter's Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Editor : S. CHINNAPPAN.



சுத்தமான கைகளே
ஆரோக்கியத்தின் அடையாளம்

unicef

அக்டோபர் 2009

ஞா	தி	செ	பு	வி	வெ	ச
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

15 சர்வதேச கைகள் கழுவும் தினம்

அனைவருக்கும் கல்வி இயக்கம்

RNI No. TNTAM/1999/02733-TAMILNADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS 2282/2004
Reg. No. TN/CC(S)Dn./64/09-11 & Licensed to Post Under without Prepayment No. 564 / 09 - 11

ஊராட்சிக்கு நல்விருது

நிர்மல் கிராம புரஸ்கார்
மத்திய அரசு

- பொதுமக்களிடையே சுகாதார பழக்க வழக்கங்களின் முக்கியத்துவம் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும், அதன் மூலம் தனிநபர் இல்ல கழிவறை கட்டுவதை ஊக்கப்படுத்தவும், 01-04-1999 முதல் முழு சுகாதா இயக்கம் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இத்திட்டத்தின் கீழ் தனிநபர் இல்லக் கழிப்பறைகள், பள்ளிகள் மற்றும் அங்கன்வாடி கழிப்பறைகள் கட்டப்பட்டு வருகின்றன.
- மேற்படி திட்டத்திற்கு வலு சேர்க்கும் வகையில் முழு சுகாதாரம், தூய்மையான சுற்றுச்சூழல் மற்றும் திறந்தவெளியில் மலம் கழித்தல் இல்லாத கிராம ஊராட்சிகள், வட்டார ஊராட்சிகள் மற்றும் மாவட்டங்களுக்கு ஊக்கம் தரும் வகையில் 'நிர்மல் கிராம புரஸ்கார்' என்ற விருது குடியரசுத் தலைவர் மூலம் 2003ஆம் ஆண்டு முதல் தேசிய அளவில் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. ஊராட்சிகளில் மக்கள் தொகையை பொறுத்து ரூ. 50,000/- முதல் ரூ. 5 இலட்சம் வரை ஊராட்சிகளுக்கு ரொக்கப் பரிசு அளித்து வருகிறது.
- தமிழ்நாட்டில் 2004 - 05 ஆம் ஆண்டில் 12 கிராம ஊராட்சிகளும் மற்றும் 1 வட்டார ஊராட்சியும், 2005-06ஆம் ஆண்டில் 119 கிராம ஊராட்சிகளும், 2006-07ஆம் ஆண்டில் 296 கிராம ஊராட்சிகளும், 2007-08ஆம் ஆண்டில் 1,474 கிராம ஊராட்சிகளும் மேற்படி மதிப்புமிக்க விருதினைப் பெற்றுள்ளன

2007-08 ஆம் ஆண்டில், அதிக எண்ணிக்கையில் நிர்மல் கிராம புரஸ்கார் விருதுகளைப் பெற்று தமிழ்நாடு இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்றுள்ளது.

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை, தமிழ்நாடு அரசு.